

7月号

平成21年7月1日発行

NO. 277

# あおぞら

〒165-0033  
中野区若宮  
3-58-10  
3310-1171  
FAX 3310-1172

## 鷺宮高齢者福祉センター

# 納涼盆踊り



西鷺宮保育園  
の園児さんと一  
緒に楽しく踊り  
ましょ



中野区立第十  
中学校の生徒  
さんが和太鼓  
を披露してくれ  
ますよ！

ゆかたでどうぞ

開催日時 7月28日(火)  
午後2時～3時半  
場所 2階 教養娯楽室

講師 有賀公与氏(さざなみ会講師)  
協力 さざなみ会

事前練習日  
7月16日(木)午前11時～正午  
2階 教養娯楽室

7月の健康講座：口腔予防



～口とからだの健康づくり(全3回)～

😊 **ステップ2：実習編「首から上の体操」**

日時：7月8日(水)午前10時～11時

場所：2階 教養娯楽室

申込不要です。どなたでも参加できます。

大好評！文化講座

詩を楽しむ(全8回)



第4回 伊藤 桂一  
詩を書くということ  
一蝶とやさしい蛇

日時：7月9日(木)午前10時～12時

場所：2階 教養娯楽室

講師：菊田守氏  
(日本現代詩人会・元会長)

自主サークル紹介・会員募集！

## 広がれコーラスすみれ会

活動日：第1・3月曜日 午前9:30～11:30

場所：当センター 2階 教養娯楽室

男性！大歓迎！！  
一度、見学に来てみませんか？



保健師より季節注意報！

～しのびよる脱水に注意～



のどが渴かなくても水分補給  
食事の間や寝る前などにもコップ一杯程度  
水を飲みましょう。

朝昼晩の1日3回きちんとした食事  
食べ物には多くの水分が含まれており、  
食事をする事で水分が補給されます。

入浴はぬるめで短時間

高齢者福祉センターを利用するときは、「利用証」が必要です。初めて利用される方は「利用証」を発行します。中野区在住の60歳以上の方で、生年月日等を証明できるものをご持参の上、利用登録をしてください。「利用証」記載事項に変更のある方は職員までご連絡ください。  
\* 区外の方は、原則としてセンターをご利用になることは出来ません。

## 平成21年 7月の予定表

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木                          | 金                                     | 土                   |   |    |    |
|--|----|----|----|----------------------------|---------------------------------------|---------------------|---|----|----|
| *土曜日の浴室の利用はできません。<br>*各行事・講座などの内容については表面をご覧ください。 |    |    | 1  | サンサン体操<br>あおぞらクラブ<br>ゲンキ体操 | 2                                     | グラウンドゴルフ<br>やさしい折り紙 | 3 |    | 4  |
|  |    |    | 5  | 6                          | 7                                     | 8                   | 9 | 10 | 11 |
|  |    |    |    | 口と体の健康づくり<br>ゲンキ体操         | グラウンドゴルフ<br>詩を楽しむ                     |                     |   |    |    |
| 12   | 13 | 14 | 15 | 16                         | 17                                    | 18                  |   |    |    |
|  |    |    |    | サンサン体操<br>あおぞらクラブ<br>ゲンキ体操 | グラウンドゴルフ<br>三療サービス<br>(全日)<br>盆踊り事前練習 |                     |   |    |    |
| 19   | 20 | 21 | 22 | 23                         | 24                                    | 25                  |   |    |    |
| 海の日  |    |    |    | グラウンドゴルフ<br>カラオケ教室         |                                       |                     |   |    |    |
| 26   | 27 | 28 | 29 | 30                         | 31                                    |                     |   |    |    |
|  |    |    |    | あおぞらまつり実行委員会               |                                       |                     |   |    |    |
| 納涼盆踊り  |    |    |    |                            |                                       |                     |   |    |    |

|               |  |               |                |   |                                |  |
|---------------|--|---------------|----------------|---|--------------------------------|--|
| センター事業        | サンサン体操   | 第1・3(水)       | 午前9時45分～10時45分 | 2階  | 教養娯楽室 (登録制)                    |  |
|               | あおぞらクラブ  | 第1・3(水)       | 午前11時～12時      | 2階  | 教養娯楽室 (登録制)                    |  |
|               | ゲンキ体操  | 第1・2・3・4(水)   | 午後1時半～2時半      | 2階  | 教養娯楽室 (登録制)                    |  |
|               | やさしい折り紙  | 第1(木)         | 午後1時半～3時       | 3階  | 集会室 (登録制)                      |  |
|               | 今月の課題は「朝顔と蝶々」です。 材料費:120円<br>折り紙・ボンド・つまようじ・はさみ・ピンセットをご持参下さい。 |               |                |   |                                |  |
|               | アロマテラピー  | 今月はお休みです。     |                |   |                                |  |
|               | グラウンドゴルフ   | 第1・2・3・4・5(木) | 午前9時半～11時      | 双鷲公園  | 雨天中止                           |  |
|               | カラオケ教室   | 第4(木)         | 午前10時～11時半     | 2階  | 教養娯楽室<br>課題曲「のろま大将」 復習曲「安芸の宮島」 |  |
| 文化講座<br>詩を楽しむ | 第2(木)  | 午前10時～12時     | 3階             | 集会室<br>今月のテーマは「伊藤桂一...詩を書くということ 蝶とやさしい蛇」です。 |                                |  |

|      |                 |             |           |                        |                                  |
|------|-----------------|-------------|-----------|------------------------|----------------------------------|
| 施設提供 | 舞台演芸<br>2階教養娯楽室 | (金)         | 午前9時～11時半 | 入浴                     | (月)～(金) 午後1時～4時<br>受付は午前9時～午後3時半 |
|      | マーじゃん<br>3階集会室  | (月)         | 午前9時～正午   |                        | 家族浴                              |
|      | 囲碁・将棋<br>3階集会室  | (月)         | 午後1時～4時半  | 三療サービス<br>(はり・灸・マッサージ) |                                  |
|      | 卓球<br>2階機能訓練室   | (火)         | 午後1時～4時半  |                        |                                  |
| 相談   | 健康相談            | (火)・(水)・(木) | 午前9時～午後4時 | 1階健康相談室                |                                  |
|      | 生活相談            | 随時お受けします。   |           |                        | 1階事務室                            |