

# 11月号

平成22年11月1日発行

NO. 293

# あおぞら

## 鷺宮高齢者福祉センター

〒165 - 0033

中野区若宮

3 - 58 - 10

3310 - 1171

FAX 3310 - 1172

### 「利用者・自主サークル懇談会」

日時：11月24日（水）午後1時半～3時

場所：2階 教養娯楽室

\* 鷺宮高齢者福祉センターをご利用されているみなさまが対象となる懇談会です。  
ぜひ、ご参加下さい。



### 「入浴休止のお知らせ」

脱衣所床修繕工事のため、11月4日（木）・5日（金）のお風呂・シャワーのご利用はお休みとなります。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。

### 折り紙交流会

日時：11月2日（火）

午前10時～11時

場所：2階 教養娯楽室

\* 鷺宮学園幼稚園の園児さんと一緒に折り紙を楽しみませんか



### 「グラウンドゴルフ大会」

日時：11月11日（木）

午前9時半～11時

場所：双鷺公園

申込み：10/28（木）～11/4（木）

平日、電話または直接お申込み下さい。

雨天の場合は、11月18日（木）に延期となります。



### 第6回健康セミナー

「はじめよう脳いきいき！（口腔編 その2）」  
噛ミング30（サンマル）で脳を活性化！

日時：11月9日（火）

午後1時半～3時

場所：2階 教養娯楽室

講師：情野 敦子氏（歯科衛生士）

定員：40名（先着）

受付：10/25（月）～29（金）

電話または直接お申込み下さい。



### 「ボディケア・エクササイズ」参加者募集

12月9日（木）からスタートします！  
エアロビクスの要素を取り入れた体操です。

第2・4木曜日（全8回） 午後1時半～2時半

講師：野口 栄子氏

申込み：11月24日（水）～12月2日（木）

平日、ご本人が直接センターまで

定員：20名 女性のみ

サンサン体操・ゲンキ体操に参加された方は  
お申込みできません。ご了承下さい。

体操中、椅子の使用はありません。



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22年 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 折り紙交流会	3 文化の日	4 グラウンドゴルフ	5 アロマテラピー	6
7	8	9	10 サンサン体操 ゲンキ体操	11 グラウンドゴルフ大会	12	13
		健康セミナー(口腔)				
14	15	16	17 サンサン体操 ゲンキ体操	18 グラウンドゴルフ 三療サービス (全日)	19	20
21	22	23 勤労感謝の	24 利用者懇談会	25 グラウンドゴルフ カラオケ教室	26	27
28	29	30	 <p>土曜日の浴室利用はできません。 各行事・講座などの内容については表面をご覧ください。</p>			

センター事業	サンサン体操	第2・3(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	(登録制)	
	ゲンキ体操	第2・3(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	今月はお休みです			(登録制)	
	アロマテラピー	第1(金)	午前10時半～11時半	2階 機能訓練室	(登録制)	
		今月の作品は「ミツロウ美容クリーム」です。材料費1,000円				
	グラウンドゴルフ	第1・2・3・4(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	課題曲「人生みちづれ」 復習曲「おしろい花」		

施設提供	舞台演芸 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 受付は午前9時～午後3時半 (入浴利用上の注意) 飲酒・発熱・下痢・感染症をはじめ、 保健師が危険と判断した場合、 入浴をお断りすることがあります。
	マーじゃん 3階集会室	(月) 午前9時～正午		
	囲碁・将棋 3階集会室	(月) 午後1時～4時半		
相談	卓球 2階機能訓練室	(火) 午後1時～4時半	家族浴	(火)・(木) 午後1時～2時 (登録制)
	健康相談 1階健康相談室	(火)・(木)・(金) 午前9時～午後4時	三療サービス (はり・灸・マッサージ)	第3(木) 午前9時半～ (来館受付:9時、電話受付:9時半) (1回:900円) (登録制)
	生活相談 1階事務室	随時お受けします。		

初めてご利用の方は健康相談室まで。