

3月号

平成23年3月1日発行

NO. 297

# 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



【鷺宮・松が丘高齢者福祉センター合同行事】



## ～第15回 春を呼ぶ作品展～

日時：3月8日(火)～12日(土) 午前10時～午後4時

但し、初日は正午から 最終日は午後3時まで

場所：野方WIZ 2階展示ギャラリー(野方地域センター内)

当センターからはあみものくらぶ、手芸双鷺、双鷺絵手紙の会、楽しい手作り、ひまわりの会、フォトサークル、よつば会、若松画会が出品します。



## 春の演芸大会



～今年もこの季節がやってきました！ぜひ皆さんお越し下さい～

日時：3月29日(火) 午前10時～午後3時半

場所：2階 教養娯楽室

センターで活動する自主サークル・個人の発表会です。

(すでに参加者の申込みは終了しています)



### カラオケ教室 発表会

〈センター事業〉



日時：3月24日(木) 午前9時半～正午

場所：2階 教養娯楽室

「カラオケ教室」で習った曲の発表会です。

※申込みは終了しています。

### 防犯セミナー

日時：3月15日(火)

午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：野方警察署 生活安全課職員

交通課職員



高齢者をめぐる「ひったくり」、「振り込め詐欺」、「自転車事故」等の事例と対策についてお話しします。

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23年 3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 サンサン体操 ゲンキ体操	3 グラウンドゴルフ やさしい折り紙	4 演芸大会実行委員会	5
6	7	8 春を呼ぶ作品展 野方WIZにて12日まで	9 サンサン体操 ゲンキ体操	10 グラウンドゴルフ ボディケア・エクササイズ	11	12
13	14	15 防犯セミナー	16 サンサン体操 ゲンキ体操	17 グラウンドゴルフ 三療サービス(全日) ボディケア・エクササイズ	18	19
20	21 春分の日	22 運営委員会	23 サンサン体操 ゲンキ体操	24 グラウンドゴルフ カラオケ教室発表会 ボディケア・エクササイズ	25	26
27	28	29 春の演芸大会	30 春を呼ぶ作品展実行委員会	31 グラウンドゴルフ	※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。	

センター事業	サンサン体操	◇第1・2・3・4 (水)	午前10時～11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》	
	ボディケア・エクササイズ	◇第2・3・4 (木)	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「花?」です。材料費 100円 折り紙・ボンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。					
	アロマテラピー	◇今年度は終了しました。				
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4・5(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止	
カラオケ教室	◇第4(木)	午前9時半～正午	2階 教養娯楽室	今月は『発表会』を行います。		

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 (30分以内)	◇(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。
	◎マージャン 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		
	◎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》
相談	健康相談 1階健康相談室	◇(火)・(水)・(木) 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》 初めてご利用の方は健康相談室まで。
	生活相談 1階事務室	◇随時お受けします。		