

2月号

平成24年2月1日発行
NO. 308

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



節分コンサート



日時: 2月1日(水) 午後2時~4時

場所: 2階 教養娯楽室

★年男・年女による豆まき

★琴と横笛の調べ

★武蔵台小学校吹奏楽団による演奏

脳力アップ講座

みんなで楽しく妄想旅行に出掛けませんか?

日時: 2月7日(火)

午前10時~正午

場所: 2階 教養娯楽室

講師: 黄野 千寿氏

定員: 40名

(申込みは電話または直接センターへ)

当日、必ず老眼鏡をご持参ください



利用者

自主サークル懇談会

当センターをご利用の方、
自主サークルの皆様ご参加下さい。

日時: 2月29日(水)

午後1時半~

場所: 2階 教養娯楽室

センター事業や行事について、また自主サークルの
利用など、より良いセンター作りについて話し合います。



グラウンドゴルフ交流会

日時: 2月9日(木)

午前10時~11時

場所: 双鷺公園

申し込み不要: どなたでもどうぞ

* 白鷺保育園の園児さんと
一緒に楽しみませんか



折り紙交流会

日時: 2月14日(火)

午前10時半~11時半

場所: 教養娯楽室

申し込み不要: どなたでもどうぞ

* 鷺宮学園幼稚園の園児さんと
一緒に楽しみませんか



春の演芸大会 参加者大募集!!

3/29(木)開催予定の

「春の演芸大会」参加者を募集します。

申し込み期間

サークル: 2/20(月)~23日(木)

一般: 2/27(月)~29日(水)

出場対象者: 区内在住の60才以上の方
申し込みは直接センターにお越し下さい。

防犯セミナー

日時: 2月21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24年 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
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。			1 節分コンサート	2 グラウンドゴルフ	3	4
5	6	7 脳力アップ講座	8 サンサン体操 ゲンキ体操	9 グラウンドゴルフ交流会	10	11 建国記念の日
12	13 春の演芸大会実行委員会 春を呼ぶ作品展実行委員会	14 折り紙交流会	15 サンサン体操	16 グラウンドゴルフ 三療サービス(終日) ボディケア・エクササイズ	17	18
19	20	21 防犯セミナー	22 サンサン体操 ゲンキ体操	23 グラウンドゴルフ カラオケ教室 ボディケア・エクササイズ	24	25
26	27	28	29 利用者懇談会			

センター事業	サンサン体操	第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2・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	今月はお休みです。				
	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「明日を信じて」 復習曲「北陸本線冬の旅」	

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
	マーじゃん 3階集会室	(月)	午前9時～正午		(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。	
	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)
相談	健康相談 1階健康相談室	(火)・(水)・(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)
	生活相談 1階事務室	随時お受けします。			(1回:900円) (登録制)	初めてご利用の方は健康相談室まで。