

# 10月号

平成24年10月1日発行  
NO. 316

# 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

### 第4回 健康セミナー(体操編)

「ロコモティブシンドローム予防で生き生き生活」

日時: 10月16日(火)

午前10時~11時半

場所: 2階 教養娯楽室

講師: 野口 栄子氏(介護予防運動指導員)

定員: 40名(申し込み順)

受付: 電話または直接お申し込み下さい。

全身の筋肉のバランスを鍛える工夫や  
有酸素運動を学びます♪



### 「折り紙交流会」

日時: 10月4日(木)

午前10時~11時

場所: 2階 教養娯楽室



\* 丸山保育園の園児さんと  
一緒に折り紙を楽しみませんか♪

どなたでもご参加できます!!  
是非お待ちしております!!



### 「グラウンドゴルフ交流会」

日時: 10月11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

今回は白鷺保育園の園児さんも参加します♪  
初めての方も大歓迎!!



### 秋の演芸大会実行委員&出場者募集!!

秋の演芸大会 第1回実行委員会

日時: 10月3日(水)

午前10時半~

場所: 2階 機能訓練室

11月13日(火)開催予定の

「秋の演芸大会」の実行委員会を募集します!

ご協力お願いいたします。

申し込み期間

サークル: 10/15(月)~18(木)

一般: 10/22(月)~26(金)

※出場希望の方は、下記の期間中に  
職員まで直接お申し込み下さい。  
(電話で受付していません)



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24年 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	初心者真向法教室①		秋の演芸大会実行委員会	折り紙交流会	アロマテラピー	
7	8	9	10	11	12	13
	体育の日	初心者真向法教室②	サンサン体操	グラウンドゴルフ交流会 アクティブ・エクササイズ	生活体力向上体操	
14	15	16	17	18	19	20
		健康セミナー	サンサン体操	グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	生活体力向上体操	
21	22	23	24	25	26	27
			サンサン体操	グラウンドゴルフ 健康カラオケ教室 アクティブ・エクササイズ	生活体力向上体操	
28	29	30	31	* 土曜日の浴室の利用はできません。 * 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2・3・4(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	《登録制》
	生活体力向上体操	◇第2・3・4(金)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	《登録制》
	アクティブ・エクササイズ	◇第2・4(木)	午後2時半～3時半	2階 教養娯楽室	《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》
	グラウンドゴルフ	◇第3・4(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
	健康カラオケ教室	◇第4(木)	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	課題曲「夜明けのブルース」 復習曲「霧雨情話」

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、 看護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)・(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。	