

3月号

平成25年3月1日発行
NO. 321

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

無料

林家たい平 独演会

日時：3月1日（金）午後1時半～2時半

場所：2階教養娯楽室

対象：区内在住の60才以上の方

申し込み不要：直接会場までお越しください（先着100名）



【第17回 松が丘・鷺宮高齢者福祉センター合同】

春を呼ぶ作品展

日時：3月5日（火）～9日（土）午前10時～午後4時

（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（野方区民活動センター）

当センターからはあみものクラブ、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

今年も演芸大会の季節がやってきました！是非皆さんお越し下さい。

日時：3月22日（金）午前10時～午後3時

場所：2階 教養娯楽室

センターで活動する自主サークル・個人の発表です。



健康カラオケ教室 発表会

毎月第4木曜日に行っている「健康カラオケ教室」参加者の発表の場です。

日時：3月28日（木）午前9時半～正午

2/28（木）のカラオケ教室より申し込みスタート！！
定員になり次第、受付を終了させていただきます（定員：25名）



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25年 3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 春の演芸大会実行委員会 落語披露会	2
3	4	5	6 サンサン体操	7 グラウンドゴルフ	8	9
		春を呼ぶ作品展 野方WIZにて9日まで		やさしい折り紙	生活体力向上体操	
10	11	12	13 サンサン体操	14 グラウンドゴルフ アクティブ・エクササイズ	15 生活体力向上体操	16
17	18	19	20 春分の日	21 グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	22 春の演芸大会	23
24	25 運営委員会	26	27	28 健康カラオケ教室発表会 アクティブ・エクササイズ	29	30
31						



センター事業	サンサン体操	第 1・2 (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 (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)
	やさしい折り紙	第 1 (木) 今月の作品は「かぶと」です。 材料費 120円	午後1時半～3時	3階 集会室	(登録制)
	グラウンドゴルフ	第 1・2・3 (木)	午前9時半～11時	双鷲公園	雨天中止
	健康カラオケ教室	第 4 (木)	午前9時半～正午 今月は「発表会」を行います。	2階 教養娯楽室	

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、 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。
	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	家族浴	(火)・(木) 午後1時～2時 (登録制)
	卓球 2階機能訓練室	(火)	午後1時～4時半		
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) (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。			