

4月号

平成25年4月1日発行

NO. 322

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

センター事業説明会と事業申し込みについて

【平成25年度登録制センター事業】

1. サンサン体操 (全30回 定員30名)
2. 生活体力向上体操 (全22回 定員30名)
3. アクティブ・エクササイズ (全22回 定員20名)
※男性対象です。
4. アロマセラピー (全4回 定員20名)
5. やさしい折り紙 (全7回 定員20名)

※体操については1つのみの登録とし、
重複申し込みはできません。
※電話での申し込みは受け付けません。
※いずれも定員になり次第締め切ります。
(ただし若干のキャンセル枠あり)

事業説明会

4月4日 (木) 午後1時半～

場 所：2階 教養娯楽室



事業申し込み

4月10日 (水) 午前10時半～

場 所：2階 教養娯楽室

「利用者・自主サークル懇談会」

日時：4月23日 (火) 午後1時半～

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。
- * 平成25年度センター事業運営についての話をします。



あなたも狙われている！被害多発の振り込み詐欺！

日時：4月16日 (火)

午前10時～11時

場所：2階 教養娯楽室

講師：野方警察署 生活安全課職員

※高齢者を狙った振り込み詐欺が多発しています。

その手口と対策を学びます。



共催：ことぶき・さぎのみや

白鷺古典を楽しむ会 会員募集

文化講座「日本文学の古典への誘い (全8回)」

源氏物語・平家物語・奥の細道などの講読をいたします。

期間：平成25年4月2日～12月3日の第1火曜日

午前10時～11時半

会費：1,000円(1講義ごと)

講師：菊田 守氏

(日本ペンクラブ会員・NHK文化センター青山教室講師)



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 4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 グラウンドゴルフ	5	6
				事業説明会		
7	8	9	10 事業申し込み	11 グラウンドゴルフ	12	13
14	15	16 防犯セミナー	17 サンサン体操 生活体力向上体操	18 グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	19	20
21	22	23	24	25 グラウンドゴルフ 健康カラオケ教室	26	27
		利用者懇談会				
28	29 昭和の日	30	※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	内容	曜日	時間	会場	備考
サンサン体操	◇第3(水)	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3(水)	水	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	《登録制》
グラウンドゴルフ	◇第1.2.3.4(木)	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)	木	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	課題曲「風の海峡」 復習曲「男のうそ」

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		
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)・(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。		

曜日変更のお知らせ

看護師が健康に関する相談を受け付けています。
また血圧や体組成計測定もお気軽にお越しください。