

12月号

平成25年12月1日発行
NO. 330

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



クリスマス音楽の集い



日時：12月18日（水） 午後1時半～3時半
場所：2階 教養娯楽室



- ♪ 素敵な音楽を聴きながら、今年も一足早い楽しいクリスマスを過ごしませんか？
白鷺保育園・西鷺宮保育園の園児さんも参加します。
- ♪ 歌&ピアノ演奏、ヴァイオリン&チェロ演奏、トイピアノ演奏
- ♪ お友達・ご家族・ご近所のみなさんと一緒にどなたでもご覧頂けます。



介護予防総合講座(全8回シリーズ) ~シニア世代の心と体のメンテナンス~

<第3回>

「高齢者のメイクとおしゃれ(ファッション)の実際」
 日時：12月12日(木) 午前10時～11時半
 講師：杉山 陽子氏(花王ソフィーナ)
 定員：30名(女性限定) * 申し込み先着順

<第4回>

「健康のための運動」
 日時：12月13日(金) 午前10時～11時半
 講師：上岡 尚代氏(了徳寺大学健康科学部専任講師)
 定員：40名 * 申し込み先着順

場所：2階 教養娯楽室(第3・4回ともに)
申し込み：11/25(月)からの平日に電話または、直接お申し込み下さい。

グラウンドゴルフ交流会

日時：12月5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!!
グラウンドゴルフを楽しみませんか?



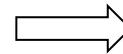
ゆず湯で温まろう!

日時：12月20日(金)
午後1時～4時
受付は午前9時～午後3時半まで



「年末年始の休館のお知らせ」

12月29日(日)～1月3日(金)まで休館となります。



皆さん良いお年をお迎え下さい♪

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 12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			サンサン体操 生活体力向上体操	グラウンドゴルフ交流会	アロマセラピー	
8	9	10	11	12	13	14
			サンサン体操 生活体力向上体操	介護予防総合講座③ アクティブ・エクササイズ	介護予防総合講座④	
15	16	17	18	19	20	21
	運営委員会		クリスマス音楽の集い	グラウンドゴルフ 三療サービス(終日)	やさしい折り紙 柚子湯	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日			グラウンドゴルフ アクティブ・エクササイズ		
29	30	31	※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(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1. 2(水)	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3(金) 今月の課題は「鶴とうま」です。材料費 120 円	午後1時半～3時	3階 集会室	《登録制》
	アロマセラピー	◇第1(金) 今月の作品は「アロマの香り 私へのおもてなし」です。材料費 1000 円	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1・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止

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		
	◎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)・(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。			