

野方高齢者会館

生活お役立ち情報講座と懇談会

東山高齢者会館

東山文化講座

第2回 生活お役立ち情報講座
～口腔ケア～

日にち 11月1日(火)
時間 午後1時30分～ 2F洋室
詳細 お口の手入れをし、清潔に保つことで機能を回復させ、維持向上するためのお話をしてください。
講師 北部すこやか福祉センター 歯科衛生士



利用者懇談会
～介護保険について～

日にち 12月5日(月)
時間 未定 1F和室
詳細 野方高齢者会館を利用されている方々に集まっていただき、ご意見、ご要望などいただきます。奮ってご参加下さい！
講師 北部すこやか福祉センター 管理栄養士



第3回 生活お役立ち情報講座
～認知症と食～

日にち 平成29年1月30日(月)
時間 午後1時30分～ 2F洋室
詳細 日々の食事によって認知症を予防する効果的な食材などを紹介します。
講師 北部すこやか福祉センター 管理栄養士
※問合せ・・・野方高齢者会館 Tel 3388-9586



第5回 身体の上手な使い方
～歩き方と気功～

日にち 11月21日(月)
時間 午後1時30分～3時
詳細 先着20名
講師 奥村かをる(ロコモ美立体操 認定インストラクター)



第6回 アルパ演奏会
～南米パラグアイ民族楽器インディアンハープ～

日にち 12月14日(水)
時間 午後1時30分～3時
詳細 先着50名
講師 高橋 咲子(アルパ演奏家)



※問合せ・・・東山高齢者会館 Tel 3228-5280

日赤奉仕団野方分団からのご報告

9/16 献血実施報告 43名の献血者(49名の申込者)
(200ml 6名・400ml 37名)
上記のとおりご協力を頂きましたことをご報告します。
皆様の温かいご協力・ご支援ありがとうございました。



児童館・キッズプラザイベント情報!

●お正月遊びで福を呼ぼう!!
【日時】1月4日(水)～7日(土)
午後3時30分～4時30分
風揚げ・「マ・羽子板・かたの大会」を行います。得意なものに出場して景品をゲットしましょう。詳しくは福を呼ぼう!!をご覧ください。

●ガラボン★コロコロマーケット
【日時】12月27日(火)
午後1時30分～3時
家の「まだ使えるけれど自分では使わないもの」でキッズ・プラザにてお店屋さんかたが出来ます。説明会や詳細はお便りを是非ご覧ください。

●わくわくキッズタイム「卓球で遊ぼう」
【日時】11月16日(水)
午後3時30分～4時30分
ラケットの持ち方から習い、最後には試合が出来るようになります。

●ふれあいタイム
【日時】11月16日(水)
午後2時30分～4時
丸山野会四つ葉子と母会の皆さんと一緒に12月の素敵なカレンダーを作ろう。

●フラッグフットボール
【日時】11月9日(水)
午後3時30分～4時30分
かっこいいフラッグのベルトを腰につけて、小さなフットボールでパスしながらゴールを目指そう。竹内さんの指導です。

●クリスマス会
【日時】12月17日(土) 午後2時～3時
大和朗読の会による大型紙芝居などの読み聞かせや楽しい工作もあり、盛りだくさん!
●おたのしみ袋
【日時】12月17日(土) 午前10時より
乳児、幼児、小学生向けにそれぞれ3冊セットで貸し出します。どんな本が入っているかは袋を開けてからのたのしみ!!

キッズ・プラザ緑野 Tel 5345-7470

野方図書館 Tel 3389-0214

●卓球タイム
【日時】11月25日・1月27日(金)
午後4時～4時45分 定員10名
●サイ・ジョウキ道場
【日時】11月19日(土)
12月17日・1月21日(土)
午後2時～3時
●寺子屋シリーズ第4弾
科学遊び「玉方華鏡」
【日時】12月3日(土)
午後4時～5時

●シングルベルマツチ★
【日時】12月14日(水)
午後3時～4時30分
ダンスタイムや出し物で今年も楽しみます!
●なんでもやき
【日時】1月21日(土)
受付時間 午後1時30分～2時
好きなものを焼いて食べます。食べたいものを持って来て下さい。大人の方も一緒に!!

●おはなひ会
【日時】11月10日(木)
12月8日・1月12日(木)
午後4時～4時30分
野方朗読の会のみなさんによる絵本や紙芝居の読み聞かせです。無料
●レシナー囲碁・将棋
【日時】11月18日(金)
12月16日・1月20日(金)
午後3時～4時30分
●猪間さんの科学遊び
「じゃぼろを作ろう」
【日時】12月10日(土)
午後1時15分～4時
申込 11月22日、15人定員
小学生以上対象(1・2年生は保護者で)

野方児童館 Tel 3387-8836

北原児童館 Tel 3337-9632

●こどもフェスティバル
【日時】11月5日(土) 午後1時～3時40分
先着400名 受付 12時50分～2時30分
無料遊び券 10月22日～配布しています 食べ物コーナー 有料です

●地域育児相談会「おひさま親子体操」
【日時】11月16日(水) 午前10時30分～11時30分
歩けるお子さんからその保護者が対象です。楽しく体を動かしましょう。
講師 原まりこ氏 定員 20名 申込開始 11/1～

三療サービス 丸山高齢者集会所3338-17057 11月9日・12月14日・1月11日(水) 東山高齢者会館3228-5280 11月10日・12月8日・1月12日(木)

三療サービス 野方高齢者会館3388-9586 11月24日・12月22日・1月26日(木) 健康維持目的のはり・灸・マッサージを中野区在住の60歳以上の方が9時30分～、1回900円で利用できます。