

野方高齢者会館

秋の講座

交通安全について

交通安全

日にち 10月12日(木)
時間 午後3時~4時 2F 洋室
詳細 野方警察署員が、中野で高齢者の自転車事故が多発している中、正しい乗り方のマナーのお話をしてくれま...



スマイル体操

申込受付 11月1日(水)~第3期募集!
実施日程 12月6日~毎週水曜日 全12回
時間 午前10時~12時
詳細 カラオケの機器を使い楽しく運動します。
※問合せ...野方高齢者会館 Tel 3388-9586



東山高齢者会館

東山文化講座

退職後の男の生き方を考える 男性対象全5回講座

第3回 美人講師による太極拳
~筋肉の柔軟性と血行を回復させよう~

日にち 10月24日(火) 申込み先着20名
時間 午後1時30分~3時
講師 鎌倉志保子(楊名時太極拳 師範)



第4回 退職後の10万時間の使い方
~「きょうよう」と「きょういく」を見つけよう~

日にち 11月7日(火) 申込み先着40名
時間 午後1時30分~3時
講師 土堤内昭雄(株ニッセイ基礎研究所社会研究部主任研究員)



手芸講座 ~おしゃれ工房~

日にち 10月5日(木) 申込み先着15名
時間 午後1時30分~3時
詳細 手指を利用してフリルのついたスカーフを編みます。
材料費(毛糸)300円



カラオケ体操 全12回 65歳以上 定員15名

日程 10月3日(火)~毎週火曜日
時間 午前10時~12時
詳細 インストラクターの指導により楽しく身体を動かし、歌を歌ったりして介護予防、認知症予防になります。



※問合せ...東山高齢者会館 Tel 3228-5280

中野工業高校

地元高校の中工祭へ行こう!!

全日制 10月29日(日) 午前9時30分~午後2時
定時制 11月12日(日) 午前10時~午後2時

生徒が手作りしたゼリーや缶詰、シトルト食品の販売やサンドブラストの体験、機械製作の実演などがあります!

生徒の力作の数々も展示しています!



中野区教育振興会

第4回★中野区検定!

日にち 12月3日(日) 定員100名 過去問あります
時間 午前10時15分開始(受付9:30~)
会場 中野区産業振興センター(中野区中野2-13-14)
出題内容 中野区に関する歴史、地理、文化、観光、産業など
一般部門:50問・1時間・年齢制限なし 1,500円(学生1,000円)
ジュニア部門:50問・1時間・小5~中3 300円
ビギナー(お試し):20問・30分・年齢制限なし 200円
申込期間 10月2日(月)~11月15日(水)
申込方法 FAX・電話・メール・郵送で下記に申し込み
受験料は検定実施日支払い
問合せ 公益財団法人 中野区教育振興会
主催 Tel 3228-5544 Fax 3385-9319



児童館・キッズプラザイベント情報!

卓球タイム
一輪車タイム
こどもフェスティバル
野方児童館 Tel 3387-8836

おはなこ家
「ふにゅこ」をしよう!
花笠踊り
☆野方地区まつりのパレード☆
北原児童館 Tel 3337-9632

「レプリオバトル」開催のお知らせ
野方図書館 Tel 3389-0214

きまぐれ学習タイム
おはなしタイム
ふれあいタイム
キッズ工作
みんなであそぼう
キッズ・プラザ緑野 Tel 5345-7470

健康維持を目的とした三療は、灸・マッサージ・中野区内に住所を有する60歳以上の方が9時30分~4時30分までの間、一回九百円で利用できます。

10月の三療サービス...丸山高齢者集会所3333817057
10月11日(水)
【東山高齢者会館322815280】
10月12日(木)
【野方高齢者会館338819586】
10月26日(木)