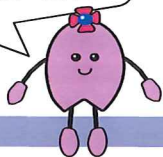


new



やよいの園通信 11月号

中野区在住の60歳以上の方がご利用いただけます。
登録は無料です。お気軽にお越しください。

第19号 2014年11月

やよいの園からのお知らせ

転倒予防教室

あ！ 使う？♡ 必要なの！



転ばぬ先の
杖より先の転倒予防

11月19日(水) 無料です

午前10時～11時半 2F大広間にて

どうして転倒してしまうのか！？
どうやったら転倒を防げるのか！？
その原因を理解してから、有効的に
転倒予防体操を体験します！！

申込み：11月5日(水)～ 電話または窓口まで

対象：中野区民ならどなたでも

定員：先着25名

講師：大野嵩幸(職員 理学療法士)

おとらくえん 若返り音楽園

歌って・笑って・動いて・元気に！

11月4日(月)

午前10時～11時半
無料 2F大広間にて

音楽をカラダ全身で楽しみます♪ご希望の方は直接会場までどうぞ。



なべさんの元気湧くわく講座

11月21日(金)

午前10時～11時半
2F大広間にて 無料

講師：渡邊一雄氏

(NHK文化センター講師・奉優会理事)

豊かな生活を送るための
お手伝いができるような
テーマでお話しいただき
ます。直接会場まで
どうぞ。



筆ペンで写し書きしよう！

写仏の時間 11月10日(月)

写経の時間 11月25日(火)

午前9時半～11時まで受付。
直接会場(1F和室)にお越し下さい。
材料費としてプリント1枚につき10円。
筆ペンをご持参下さい。



初心者向け社交ダンス

11月20日(木) 無料

午後1時～3時 2F大広間にて
当日会場入り口にて受付

講師：青柳よし子氏

(日本社交舞踊教師協会会員)



Shall we dance?

ふいふい体操

月・水・金

12時～12時40分



- ★ストレッチ
- ★筋力アップ
- ★頭の体操
- ★有酸素運動
- ★骨盤底筋体操

気軽にできる体操です。
申込みはおりません。
直接2F大広間どうぞ。

ぬい絵

若干名募集

草花や果物、風景画など

お手本を参考に

描きます

11月14日(金)・28日(金)

午後1時～3時 3F会議室にて

色鉛筆をご持参下さい。

材料費としてプリント1枚につき10円。





11月の予定

(自) 自由参加 その他の講座は申込制

11月場所 無料

やよいトントン紙相撲

11月5日(水) 午後1時半～

2F大広間にて
参加者募集中!

健康相談 無料

11月14日・28日(金)

午前9時～正午
1F健康相談室にて
事前の申し込みは不要

1(土)

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
文化の日	(自)午前10時～ 若返り音楽園 午後3時～ 骨盤底筋体操	午前9時30分～ 映画の日 主催:やよいシネマクラブ (自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時30分～ トントン紙相撲		(自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時～ 腰痛膝痛体操	14日(金) (自)午前9時～ 健康相談
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
(自)午前9時30分～ 写仏の時間	午後1時30分～ はみんぐA	(自)午後12時～ ふりふり体操		(自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時～ ぬり絵 午後1時～ 腰痛膝痛体操 午後3時～ ヨガ教室	
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後2時45分～ はみんぐB	午後2時～ みんなの体操			
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後3時～ 骨盤底筋体操	午前10時～ 転倒予防教室 (自)午後13時～ ふりふり体操	午後1時～ (自)社交ダンス 	(自)午前10時～ 元気湧くわく講座 (自)午前9時30分～ 三療サービス (自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時～ 腰痛膝痛体操	28日(金) (自)午前9時～ 健康相談
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
勤労感謝の日 振替	(自)午前9時30分～ 写経の時間 午後1時30分～ はみんぐA 午後2時45分～ はみんぐB	(自)午後12時～ ふりふり体操 午後2時～ みんなの体操		(自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時～ ぬり絵 午後1時～ 腰痛膝痛体操 午後3時～ ヨガ教室	

三療サービス

11月21日(金)

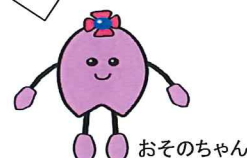
窓口受付:9時～
電話受付9時15分～
1回45分900円

囲碁・将棋の貸し出し開始

①9時～13時
②13時～17時
詳しくは窓口まで。
無料

二組限定 各時間常

遊びにきてくださね



お問い合わせ やよいの園

開館時間: 午前9時～午後5時 (日・祝休館)

中野区弥生町3-33-8 TEL03-3370-9841

【ご利用できる方】中野区にお住いの60歳以上の方

【利用証の発行】初めての方は利用証を発行いたしますので、身分証明書と緊急連絡先が確認できるものをお持ちください。

【併設施設のご案内】

<弥生高齢者在宅サービスセンター> TEL 03-3370-9841

<弥生の園居宅介護支援事業所> TEL 03-5358-7730

<南中野地域包括支援センター> TEL 03-5358-8601

中野駅よりバスで

- ①中野駅南口1番乗り場(新宿駅西口行き) 富士高校下車徒歩約15分
- ②中野駅南口3番乗り場(南部高齢者会館行き) 川島通り下車徒歩3分



ホームページ検索はこちらへ

弥生高齢者在宅サービスセンター 検索