

## 骨粗しょう症講座と 骨密度アップ体操

10月29日(月)

午後1時～3時  
やよいの園大広間にて

ドリンク  
付き!



皆さんの骨の健康状態はいかがでしょうか？  
まずは、ご自身の骨密度を測ってみましょう！  
そして骨粗しょう症とはどんな症状なのか、  
どんな対策をしたらよいのか学んでいきましょう。  
後半は骨を強くする体操をします。

講師 松井千恵 氏(南中野地域包括支援センター保健師)  
対象 骨密度測定だけでなく講座を最後まで参加  
できる方で65歳以上の中野区民  
定員 先着27名 参加費 無料  
申込 10月5日(金)～ ご本人が電話または窓口まで

## 秋の脳トレ大運動会

10月30日(火)

午後1時～3時  
2F大広間にて



楽しく頭とカラダを動かして！  
陽気で楽しい運動会です！  
どうぞご参加ください。

参加費 無料  
対象 60歳以上の中野区在住の方  
定員 先着20名  
申込み 10月10日(水)～ 定員になり次第終了  
ご本人が電話または窓口まで

## カラオケ・ランチ会

10月15日(月)

午後1時～3時  
2F大広間にて

参加無料  
直接会場へ







おしゃべりしながら一緒に  
お昼をいただきましょう！  
お弁当・飲み物はご持参下さい。



食事の合間に  
一曲歌いましょう!

協力：カラオケボランティア 笹原政年 氏

おとらくえ 若返り音楽園	10月1日(月)	午前10時～11時半 2F大広間にて	陽気な先生たちと一緒に音楽を楽しみましょう！ 参加無料。直接会場まで。 講師：濱田幸子氏・松島裕子氏 (音楽療法士)	
初心者 向け 社交ダンス	10月4日(木)	午後1時～3時 2F大広間	いっしょにダンスを楽しみましょう！参加無料。 運営ボランティア：中島 一氏 石井瓊子氏	
元気湧くわく講座	10月19日(金)	午前10時半～11時45分 2F大広間にて	身近なテーマでお話しいただきます。参加無料。 講師：渡辺一雄氏(NHK文化センター講師・奉優会理事)	
そろばんで脳トレ	10月24日(水)	午前10時～11時 3F会議室にて	そろばんをはじいて脳トレしましょう！直接会場へ。 プリント代1枚10円またはテキスト150円。 講師：村田秀男氏(前全国珠算教育連盟東京支部長)	
アートで脳トレ	10月10日(水)	午前10時～11時半 3F会議室にて	作品をその日の材料を使って制作します。 次回11月14日(水) 参加者募集中！締切10月末日まで。 1回500円、窓口受付。講師：福島美喜子氏(臨床美術士)	
盆踊りで健康体操	10月17日(水)	午前10時～11時半 2F大広間にて	馴染みの曲で踊りながら体を動かしましょう！ 参加無料。講師：坂東扇紫恵(河野雅子)氏	

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

- \* 中野区在住の60歳以上の方がご利用できます。  
(地域交流、団体利用はこの限りではありません。)
- \* 利用証を発行しますのでご登録(無料)ください。
- \* 登録には身分を証明するものと緊急連絡先が必要です。

【併設施設】 弥生の園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センター TEL 03-5358-5730



検索

HP検索：弥生高齢者在宅サービスセンター