

熱中症対策講座

熱中症予防と もしもの時の応急処置

冷たいデザートが
できます!



6月29日(金) 午後1時30分～3時

今年の夏も元気に乗り切るために、熱中症予防をみなさんと一緒に学んでいきましょう。でももし、「熱中症かも・・・？」という時、あなたならどうしますか？その応急処置のポイントを救急の現場から教えていただきます。

場 所：やよいの園 2階 大広間
講 師：山口所長（中野消防署南中野出張所）
南中野地域包括支援センター保健師
対 象：60歳以上の中野区在住の方
定 員：先着30名 参加費：無料
申込み：6月4日(月)以降の平日
ご本人が電話または直接やよいの園へ

桂文ぶん 七夕落語会











7月7日(土)

午後1時半～2時半
2F大広間にて
前売り券 400円
当日券 500円

前売り券6月1日(金)より販売

- * 前売り券はやよいの園窓口にてお求め下さい。
- * 当日券は会場入り口にて販売。
- * 地域の方どなたでもどうぞ。
- * 高校生以下は無料。

おどらくえん 若返り音楽園	6月4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	6月7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	
アートで脳トレ	6月13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8月8日(水)参加者募集中！締切7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) *7月はお休みです。	
写仏の時間	6月11日(月)	午前9時半～11時 1F和室にて	筆ペンで下書きの写仏をなぞって仕上げます。 プリント1枚10円。筆ペンをご持参下さい。	
書写の時間	6月18日(月)	午前9時半～11時 1F和室にて	小倉百人一首をかなや漢字でなぞります。 プリント1枚10円。筆ペンをご持参下さい。	
写経の時間	6月25日(月)	午前9時半～11時 1F和室にて	般若心経を筆ペンでなぞり書きをします。 プリント1枚10円。筆ペンをご持参下さい。	
盆踊りで健康体操	6月20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	
元気湧くわく講座	6月15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します。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	6月27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)	

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



HP検索：弥生高齢者在宅サービスセンター

6月の予定

(自)自由参加 その他の講座は申込制

大人のぬり絵

6月12日(火) 26日(火)

午前10時～11時45分 3F会議室にて

草花や風景の下書きに色を重ねて描きます。



1(金)	2(土)
(自)午後12時～ ふりふり体操	8日(金) (自)午前9時～ 健康相談 和室にて 
午前9時15分～ My体組成♥体力測定	15日(金) 午前9時30分～ 三療サービス 和室にて 
(自)午後12時～ ふりふり体操	22日(金) (自)午前9時～ 健康相談 和室にて 
午後3時～ ヨガ体操	
8(金)	9(土)
11(月)	12(火)
(自)午前9時30分～ 写仏の時間	(自)午前10時～ 大人のぬり絵
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後1時30分～ はみんぐ体操 女性クラス
	午後2時45分～ はみんぐ体操 男性クラス
18(月)	19(火)
(自)午前9時30分～ 書写の時間	
(自)午後12時～ ふりふり体操	
25(月)	26(火)
午前9時15分～ My体組成♥体力測定	(自)午前10時～ 大人のぬり絵
(自)午前9時30分～ 写経の時間	午後1時30分～ はみんぐ体操 女性クラス
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後2時45分～ はみんぐ体操 男性クラス

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)
(自)午前10時～ 若返り音楽園		映画の日  主催:やよいシネマクラブ	(自)午後1時～ 社交ダンス
(自)午後12時～ ふりふり体操		(自)午後12時～ ふりふり体操	
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)
(自)午前9時30分～ 写仏の時間	(自)午前10時～ 大人のぬり絵	午前10時～ アートで脳トレ	
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後1時30分～ はみんぐ体操 女性クラス	(自)午後12時～ ふりふり体操	
	午後2時45分～ はみんぐ体操 男性クラス	午後3時～ みんなの体操	
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)
(自)午前9時30分～ 書写の時間		(自)午前10時～ 盆踊りで健康体操	
(自)午後12時～ ふりふり体操		(自)午後12時～ ふりふり体操	
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
午前9時15分～ My体組成♥体力測定	(自)午前10時～ 大人のぬり絵	(自)午前10時～ そろばんで脳トレ	
(自)午前9時30分～ 写経の時間	午後1時30分～ はみんぐ体操 女性クラス	(自)午後12時～ ふりふり体操	
(自)午後12時～ ふりふり体操	午後2時45分～ はみんぐ体操 男性クラス	午後3時～ みんなの体操	

My体組成♥体力測定 新規募集 先着4名

2ヶ月毎に測定して健康管理に役立てましょう。

<測定項目> 血圧 脈拍 身長 体重 BMI 体脂肪率
筋肉量 推定骨量 内臓脂肪レベル 基礎代謝率 体内
年齢 体水分率 握力 片足立ち



測定日 6月8日(金) 22(金) 25(月)

時間 予約制 9:15～11:30(一人15分程度)

対象 60歳以上の中野区民で誕生日が偶数月の方

注:ペースメーカー等、体内機器装置者は不可

参加費 初回のみ100円

申込み 6月1日(金)～ 電話または窓口まで

健康相談

6月8日(金) 22日(金)

午前9時～12時 1F和室にて

協力:南中野地域包括支援センター保健師



三療サービス マッサージの施術

6月15日(金) 当日受付

1回45分 900円

窓口受付:9時～

電話受付:9時15分～

1F和室にて

