

鍋横かわら版

発行

鍋横区民活動センター運営委員会

〒164-0012 中野区本町 5-47-13

TEL : 03-3383-2733 FAX : 03-3383-2734

メール : nakano_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp

グラウンドゴルフ大会

みんなで
楽しもう!

音楽と舞踊のつどい

10月20日(土) 午前9時～午後2時
(受付は8時半～)

雨天の場合は翌日に延期
☆(仮称)本町五丁目公園
※町会対抗戦と個人戦があります
※個人戦の参加は先着
144名まで受付



10月13日(土)午前10時～午後3時半

☆鍋横区民活動センター 青少年ホール
●大正琴 ●ハーモニカ ●フラダンス
●カラオケ ●マジック ●民謡 ●日本舞踊
●手話ダンス ●男声合唱 他



作品展 10月26日(金)～28日(日)

午前10時～午後4時 (最終日は3時)



最終入場は終了時間の30分前
☆鍋横区民活動センター
●書道 ●刺繍 ●絵手紙
●水彩画 ●手芸 ●折り紙
●フラワーアレンジメント ●保育園児作品 他

- 模擬店も出店します。
- バザーは26日・27日開催
- 健康相談コーナー 26日
骨量・握力・血圧の測定
保健師等による健康相談。
パネル展示もあります。

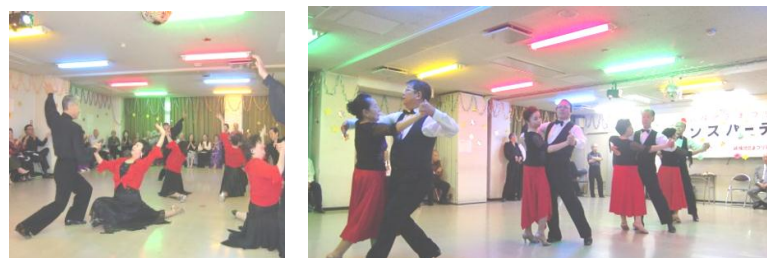


鍋横地区まったり

ダンスパーティ 10月13日(土)

午後1時半～5時15分

☆鍋横区民活動センター 2階 洋室1号
サークルの方々の踊りやサンバ・マンボの講習会
もあります。初心者の方もどうぞ!



問合せ：鍋横区民活動センター運営委員会 (3383) 2733

講演会のお知らせ

「ずっと我が家で過ごせるために」

その2

～高齢化社会における地域ケアの課題～

高齢になって... 物忘れが心配... 足も腰も弱くなって...
閉じこもりがちになって... 一人暮らしです...
それでも我が家で過ごせるの?
在宅ケア、地域ケアについて 地域の先生からのお話です

日時 10月17日(水) 午後3時～4時
場所 鍋横区民活動センター 洋室1号(2階)
講師 中村洋一先生(中村診療所)

高齢社会



主催 オアシスなべよこ
共催 鍋横区民活動センター運営委員会
問い合わせ 3383-2733(事務局)

健康づくり公園事業 ～健康体力づくりはじめませんか!～

公園内の器具などを使って、簡単な体操や体力づくりのための運動などを
1時間程度行います。

【日時】 11月2日～30日(23日を除く)までの毎週金曜日(全4回)
午後1時半～午後2時半(雨天中止)

【会場】 (仮称)本町五丁目公園(本町5-28)

【定員・申込み】 各日、直接会場へ(先着30名程度)

【参加費】 無料

- ★どなたでも参加できます。
- ★運動のしやすい服装でおいでください
- ★タオル・飲み物をお持ちください
- ★駐車場はありません

【問合せ】 健康福祉部健康推進担当 (3228) 8826

