

アングル

ハンドベルの音色は心が穏やかになる素敵な響きですね。
鷺宮児童館で「ハンドベルで遊ぼう」のコーナーを設けていただき 12 年目になります。年に 7~8 回、鷺宮小 PTA 関係の方々と一緒に活動しています。



ハンドベルで遊ぼう♪

季節の歌や知っている曲を、楽譜を見ながら歌い、自分の鳴らしたい音のハンドベルを選びます。ハンドベルの色と楽譜の音符の色が同じなので、初めてでも演奏を楽しむ事が出来ます。おちゃ祭など発表の場もあります。多くのお友達と楽しいハンドベルの時間を過ごせたら嬉しいです。
(ハンドベル部 金子聖子)



地域のもよおし情報

※参加費等の記載のないものは無料です。
明示のないもよおしの申込みは直接、各施設へ。
定員のあるものは、定員になり次第締め切ります。

鷺宮高齢者会館 若宮3-58-10
電話:3310-1171 FAX:3310-1175

■春を呼ぶ落語会

日時 3月12日(月)午後1時半~
会場 鷺宮高齢者会館 3階洋室1,2号
対象 どなたでも
出演者 酢葉月亭はじる、あかり家ぼんぼり

若宮いこいの家 若宮1-49-1
電話・FAX:3310-9819

■終活講座

日時 4月10日(火)午後1時半~3時半
会場 若宮いこいの家
対象 中野区在住の60歳以上の方
内容 「終活」で断捨離の整理術について専門の講師を招いて勉強します。
定員 30名(先着順)

鷺宮地域包括支援センター 若宮3-58-10
電話:3310-2553 FAX:3310-1172

■鷺宮エリア介護ネットワーク 動画映画会

日時 4月27日(金)
午後6時半開場~午後8時終了予定
会場 野方区民ホール
(野方5-3-1 野方WIZ地下2階)
対象 介護に関心のある方
内容 第1話「みてわかる 介護保険 “山田家の奇跡”」
第2話「あなたと出会ったその日からケアマネ音頭誕生秘話」
定員 200名程度
申込み 当日会場までおこしください。
問合せ ごせい野方ケアステーション
電話:5364-9425
鷺宮地域包括支援センター

鷺宮図書館 鷺宮3-22-5
電話:3337-1044 FAX:3337-7397

■「子ども読書の日」子ども会

日時 4月21日(土)午後2時半~3時半
会場 鷺宮区民活動センター3階洋室2号
対象 3歳~小学2年生
内容 おはなし会・工作会
予約の必要はありません。直接会場にお越し下さい。

ごみゼロ推進分野の執務室が移転しました

清掃事務所車庫の移転に伴い、平成30年2月13日(火)からごみゼロ推進分野の執務室が、清掃事務所隣のリサイクル展示室2階(中野区松が丘1-6-3)に移転しました。食用油は、中野区役所9階地球温暖化対策分野の窓口で回収します。
【問合せ】中野区ごみゼロ推進分野
電話:3228-5563/FAX:3228-5634

訂正してお詫びします

鷺宮地域ニュース349号(1月10日)1面せせらぎ記事の、「鷺宮音読の会」としましたが、誤りでした。正しくは、「白鷺音読の会」でした。訂正してお詫びいたします。

なかの元気アップ体操ひろばで

貯筋 しませんか!

お金は使うとなくなりますが、筋肉は使うほどに増えていきます。筋力を鍛える運動を行って筋力を蓄えておけば、病気やけがで一時的に寝込んで、その後も日常生活に不自由しない筋量を残しておくことができます。また、転倒や骨折の防止にもなります。

「なかの元気アップひろば」は、筋力アップを目指す体操の場です。

対象 おおむね65歳以上の方
場所 コープ中野鷺宮店1階コ-ポ-ルム 中野区鷺宮2-18-8
講師 保健師、理学療法士
日程 3月6日、13日、20日、27日
いずれも毎週火曜日、午前10時~11時
4月以降も実施予定
事前申し込み不要 先着30名 直接会場へ
【問合せ】中野区地域包括ケア推進分野
電話:3228-8949



中野区では、介護予防や認知症予防のための体操「なかの元気アップ体操」を制作し、DVDを作成しました。希望される自主グループ等に配布します。※DVDをお渡しする際、団体情報を記入していただきます。
【申込み・問合せ】鷺宮区民活動センター
電話:3330-4116

◆鷺宮区民活動センター運営委員会◆
暮らしやすい街づくりに向けて、講演会や検討会などの地域事業を開催しています。広報部会では年5回の地域ニュースの発行とホームページの管理を行っていきます。地域の皆さまの声を参考にしたいと思っておりますので、ご意見・ご要望をお寄せください。

児童館だよの

西中野児童館 白鷺3-15-5
電話:3339-9826 FAX:3339-9825

■卓球タイム

日時 3月24日(土)午前10時半~11時半
会場 西中野児童館 ホール
対象 小学生
内容 西中野小学校PTA卓球部さんと卓球の試合と練習をしよう。

■おはなしのへや

日時 3月28日(水)午後3時~
会場 西中野児童館 2階図書室
内容 かみさぎろうどくの会のみなさんと子どもスタッフが、絵本や紙芝居の読み聞かせをします。

鷺宮児童館 鷺宮3-40-13
電話:3337-8430 FAX:3337-8429

■子育てなかま作り支援事業 「ひまわりキッズ」

30年度は4月18日(水)より始まります。乳幼児親子の皆さん、ぜひ児童館に遊びにきてください。詳細は鷺宮児童館までお問い合わせください。

集会所抽選日

5月使用分→3月19日(月)
6月使用分→4月16日(月)
※抽選会場:鷺宮区民活動センター 洋室2号
※団体登録証をお持ちください。

東京税理士会中野支部・地域税金相談

4月12日(木)、5月10日(木)
午後1時~4時(予約不要)
鷺宮区民活動センター 洋室1号

身近な法律手続相談

相続手続、遺言書作成、官公署手続、消費者トラブル等、暮らしの中の法律手続の相談に応じます。
3月9日(金)、5月11日(金)
午後1時~4時(予約不要)
鷺宮区民活動センター 洋室1号
東京行政書士会中野支部

鷺宮図書館の3月~4月のお休み

3月8日(木)・休館日、30日(金)・館内整理日
4月12日(木)・休館日、27日(金)・館内整理日