

# 5月号

平成27年5月1日発行

NO. 14

# あおぞら

〒165-0033  
中野区若宮  
3-58-10  
☎ 3310-1171  
FAX 3310-1175

## 鷺宮高齢者会館

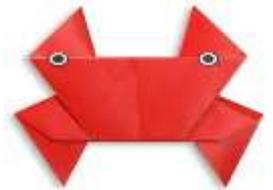


### < 折り紙交流会 >

日時：5月13日（水）午前10時～11時

場所：3階 洋室1・2号

白鷺保育園の園児さんと一諸に折り紙を楽しみましょう  
どなたでもご参加できますので会館までお越し下さい  
是非お待ちしております!!



### 《 健康セミナー 》 全5回

めざそう!! 健康長寿!!

第1回（講義編） ～ 健康長寿の3本柱 ～

栄養・体力(運動)・社会参加

日時：5月19日（火）午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：社団法人 中野区医師会副会長  
大場診療所 医師 渡辺 仁 氏

定員：50名（先着）

共催：ことぶき・さぎのみや



### ☆ 利用証についてのお知らせ ☆

集会室利用以外で個人で来館の節は利用証の提示をお願い致します。

鷺宮高齢者会館として新しい利用証を3階にて発行しています。

旧利用証の切替えをお願い致します。

初めて利用される方は「利用証」を発行致します。

中野区在住の60歳以上の方で生年月日等を証明できるものをご持参の上  
利用登録をお願い致します。

記載事項に変更のある方は職員までご連絡下さい。

## 平成27年 5月の予定表

| 日     | 月  | 火        | 水      | 木  | 金                    | 土  |
|-------|----|----------|--------|----|----------------------|----|
|       |    |          |        |    | 1                    | 2  |
|       |    |          |        |    |                      |    |
| 3     | 4  | 5        | 6      | 7  | 8                    | 9  |
|       |    |          |        |    | 転倒予防体操<br>脳トレ折り紙     |    |
| 10    | 11 | 12       | 13     | 14 | 15                   | 16 |
|       |    | グラウンドゴルフ | 折紙交流会  |    |                      |    |
| 17    | 18 | 19       | 20     | 21 | 22                   | 23 |
|       |    | 健康セミナー   | キラキラ体操 |    | 転倒予防体操<br>三療サービス(終日) |    |
| 24/31 | 25 | 26       | 27     | 28 | 29                   | 30 |
|       |    | グラウンドゴルフ |        |    |                      |    |

|             |            |          |            |         |   |
|-------------|------------|----------|------------|---------|---|
| <b>会館事業</b> | キラキラ体操     | ◇第3(水)   | 午前10時～11時  | 3階 洋室1号 | 《登録制》   |
|             | ロコモ・エクササイズ | ◇第1・3(木) | 午後1時半～2時半  | 3階 洋室1号 | 《登録制》   |
|             | 転倒予防体操     | ◇第2・4(金) | 午前10時～11時  | 3階 洋室1号 | 《登録制》   |
|             | 脳トレ折り紙     | ◇第2(金)   | 午後1時半～2時半  | 3階 洋室1号 | 《登録制》<br>今月の課題は「あじさい」です。材料費150円                       |
|             | 与作体操       | ◇毎日      | 午前11時40分～  | 3階 ラウンジ | どなたでもどうぞ！！ご参加お待ちしております                                |
|             | グラウンドゴルフ   | ◇第2・4(火) | 午前9時半～11時  | 双鷺公園    | 雨天中止  |
| <b>その他</b>  | 三療サービス     | ◇第4(金)   | 午前9時半～午後4時 | 3階 洋室3号 | 《登録制》<br>(来館受付:9時 電話受付:9時半) ・1回900円(45分) ・手ぬぐいをお持ち下さい |