

8月号

平成27年8月1日発行

NO. 17

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

第2弾 < 熱中症予防対策事業 >

～ AED講習会 ～ 防災の話とAED操作方法

いざと云う時！！ 貴方はどうしますか？

日時：8月13日(木) 午後1時半～3時
会場：3階 洋室1・2号
講師：野方消防署 署員
定員：30名(先着)
受付：8月3日(月)～電話又は直接お申し込み下さい
美味しい非常食の試食ありまーす！！



第3弾 ◇ 熱中症予防対策事業 輪投げ大会 ◇

皆で楽しく輪投げをしましょう！！
笑って健康長寿を目指しましょう！！



日時：8月11日(火)午後1時半～3時
会場：3階 洋室1・2号
定員：20名(先着)
受付：8月3日(月)～電話又は直接お申し込み下さい



～ 街なか涼み処 ～

梅雨明けし猛暑の毎日です。夏バテにご注意下さい。夏バテは暑さで自律神経が乱れ胃腸障害、倦怠感等を引き起こします。夏バテ防止には室内外の温度差を少なくして体に負担がかからない様にしましょう。冷房は28℃程度がベストです。高エネルギー・高ビタミンの食材で体のエネルギーを蓄えましょう。寝る前にゆったりぬるま湯につかり一日の疲れを癒しましょう。



3階の涼しいラウンジにて、どうぞひと休み！ひと涼み！

○ 気軽にアート ○ 第1回

～ ガラス彫刻でグラスに絵を描こう ～

日時：8月24日(月) 10時～11時半
講師：矢野 真里先生
定員：10名
材料費：1000円 受付→8月10日(月)～電話又は直接お申し込み下さい



平成27年 8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		文芸講座 グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
				ロコモエクササイズ		
9	10	11	12	13	14	15
		グラウンドゴルフ				
		親睦輪投げ大会		熱中症予防講座		
16	17	18	19	20	21	22
		グラウンドゴルフ				
				ロコモ・エクササイズ		
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	気軽にアート	グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	

会館事業	キラキラ体操	◇第1(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4(金)	午前10時～11時	3階 洋室1号	《登録制》
	文芸講座	◇第1(火)	午前10時～11時半 会費 1000円(1講義ごと)	3階 洋室1号	《登録制》
	気軽にアート	◇第4(月)	午前10時～11時半 材料費1000円	3階 洋室1号	《登録制》
	与作体操	◇毎日	午前11時40分～ どなたでもどうぞ！！ご参加お待ちしております	3階 ラウンジ	
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4(火)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
その他	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》 (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