

5月号

平成28年5月1日発行

NO. 26

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

♪ グリーンコンサート ♪



日時：5月9日（月） 午後1時半～3時

会場：鷺宮高齢者会館 洋室1号2号

出演：ロールパン（フォークソングバンド）



どなたでもお気軽にお越しください！

〈健康セミナー〉 いつまでも脳・元・気！！

第1回（講義編）

加齢による脳の老化をあきらめない！



日時：5月17日（火）午前10時～11時半

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

◇ 与作体操 ◇

ちょこっと体操・・・毎日体操・・・継続は力なり

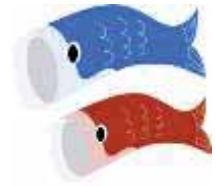
ご参加をお待ちしています。

毎日 午前11時45分～ 3階ラウンジにて





平成28年 5月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
	グリーンコンサート	グラウンドゴルフ			転倒予防体操 脳トレ折り紙	
15	16	17	18	19	20	21
		健康セミナー (講義編)	キラキラ体操 バランスアップ体操		健康輪投げ	
22	23	24	25	26	27	28
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操 三療サービス(終日)	
29	30	31				
		健康輪投げ グラウンドゴルフ				

会館事業	キラキラ体操	◇第3(水)	午前10時～11時	3階 洋室1号	《登録制》
	バランスアップ体操	◇第3(水)	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～3時半 今月の課題「しょうぶ」	3階 洋室1号 参加費150円	《登録制》
	グラウンドゴルフ	◇第2・4・5(火)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
	健康輪投げ	◇20(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1号	
		◇31(火)	午前9時半～11時半	3階 洋室1号	
与作体操	◇毎日	午前11時45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	
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