

7月号

平成28年7月1日発行

NO. 28

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

◇ 健康セミナー ◇ いつまでも脳・元・気

第2回 口腔編 ～ 口腔ケアと脳の働きとの関係 ～

- 日時 : 7月19日(火) 午前10時～11時半
会場 : 3階 洋室1・2号
講師 : 情野 敦子氏 (鷺宮すこやか福祉センター・歯科衛生士)
対象 : 60歳以上の中野区民の方
定員 : 30名(先着)
受付 : 7月5日(火)～電話又は直接お申込み下さい
共催 : ことぶき・さぎのみや



< 熱中症予防対策事業 >

～ AED講習会 ～ 防災の話とAED操作方法

いざと言う時!! 貴方はどうしますか?

- 日時 : 7月14日(木) 午前10時～11時半
会場 : 3階 洋室1・2号
講師 : 野方消防署 署員
定員 : 20名(先着)
受付 : 7月1日(金)～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!!

～ 街なか涼み処 ～ 7/1～9/30

猛暑の毎日がやって来ます。熱中症にご注意下さい。

会館では冷たい麦茶をご用意して、皆様のご来館をお待ちしています!



どうぞ ひと休み!ひと涼み!





平成28年 7月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					アロマセラピー	
3	4	5	6	7	8	9
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操		転倒予防体操	
		健康輪投げ	バランスアップ体操		脳トレ折り紙	
10	11	12	13	14	15	16
		グラウンドゴルフ	アンサンブル	熱中症予防講座		
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	
			バランスアップ体操		健康輪投げ 三療サービス(終日)	
24/31	25	26	27	28	29	30
		グラウンドゴルフ				

会館事業	キラキラ体操	◇第1・3(水)	午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	バランスアップ体操	◇第1・3(水)	午後1時半～2時半	3階 洋室1・2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・2号	《登録制》
	アンサンブル	◇第2(水)	午前10時半～11時半	3階 洋室1・2号	《登録制》
	アロマセラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半	3階 洋室1・2号	《登録制》 今月の課題「星に願いを☆織姫様の夏 アロマ美容」参加費1000円
	脳トレ折り紙	◇第2(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	《登録制》 今月の課題「ひまわり」参加費150円
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・4(火)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
	健康輪投げ	◇5(火) ◇22(金)	午後1時半～3時半 午後1時半～3時半	3階 洋室1号 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