

9月号

平成28年9月1日発行

NO. 30

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

♪ちょっと遅めのサマーコンサート♪ (熱中症予防対策事業)

～クラシックから懐かしの歌まで♪楽しい時間をお過ごしください～



日時 : 9月29日(木) 午後1時半～

会場 : 3階 洋室1・2号

出演 : お久しぶりトリオ (ピアノ・クラリネット・フルート)

対象 : 60歳以上の中野区民の方

定員 : 40名(先着)

受付 : 9月6日(火)～電話又は直接お申込み下さい



〈健康セミナー〉 いつまでも脳・元・気

第3回 栄養編

食で脳の活性化!

日時 : 9月20日(火) 午後1時半～3時

会場 : 3階 洋室1・2号

講師 : 早川 香代氏 (鷺宮すこやか福祉センター・管理栄養士)

対象 : 60歳以上の中野区民の方

定員 : 30名(先着)

受付 : 9月6日(火)～電話又は直接お申し込み下さい

共催 : ことぶき・さぎのみや



～ 街なか涼み処 ～

7/1～9/30

残暑が続いています。体調管理に気を付けて今年の夏も乗り切りましょう!!

涼しい会館で麦茶をご用意して、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 9月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					アロマセラピー	
4	5	6	7	8	9	10
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操		転倒予防体操	
			バランスアップ体操		脳トレ折り紙	
11	12	13	14	15	16	17
		グラウンドゴルフ	アンサンブル			
					健康輪投げ	
18	19	20	21	22	23	24
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操		転倒予防体操	
		健康セミナー (栄養編)	バランスアップ体操		三療サービス(終日)	
25	26	27	28	29	30	
		グラウンドゴルフ				
				サマーコンサート	健康輪投げ	

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》
	脳トレ折り紙	◇ 第2(金)	午後1時半～3時半 今月の課題「お月見」参加費150円	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 今月の課題「さらさら爽やかアロマパウダー」材料費1000円	3階 洋室1・2号	《登録制》
	健康輪投げ	◇ 16(金) ◇ 30(金)	午後1時半～3時半 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号 3階 洋室1・2号	
	与作体操	◇毎日	 午前11時45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