

10月号

平成28年10月1日発行

NO. 31

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

～ちいさな 芸術祭～

今年も開催します!!
ぜひ、遊びにきてください!



10月25日(火)

作品展：午前9時半～午後3時半
発表会：午前10時～12時
ゲスト：午後1時半～

10月26日(水)

作品展：午前9時半～午後3時半

発表団体：

ウクレレさぎのみや
オカリーナ双鷺
さざなみ会
ヒサ・フラサークル双鷺
マロニエの会
レインボー

作品展出品団体：

あみものクラブ
しらさぎ押花会
双鷺絵手紙の会
楽しい手作り
ひだまり
若松画会

模擬店：

パン (ふらっとなかの)
赤飯
コーヒー



<介護予防総合講座> 賢く食べよう!! 健康への近道

第1回 腸内環境 (腸から身体を整える!)

～ すこしの手間でこんなに摂れる栄養素 ～



日時：10月6日(木) 午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：中野区フリー活動栄養士会 池田 晴佳・高橋 芳江

定員：30名(先着)

受付：9月26日(月)～電話又は直接お申し込み下さい



平成28年 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
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 バランスアップ体操	介護予防総合講座 (栄養編)	アロマテラピー	
9	10	11	12	13	14	15
		グラウンドゴルフ 健康輪投げ	アンサンブル		転倒予防体操 脳トレ折り紙	
16	17	18	19	20	21	22
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操 バランスアップ体操			
23	24	25	26	27	28	29
	芸術祭準備	ちいさな芸術祭	ちいさな芸術祭		転倒予防体操 三療サービス(終日)	
30	31					

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「トトロの散歩」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》
	アロマテラピー	◇ 第1(金)	午前10時半～11時半 今月の課題「おたのしみ！」	3階 洋室1・2号	《登録制》 材料費1000円
	健康輪投げ	◇ 11日(火)	午後1時半～3時半	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(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