

2月号

平成29年2月1日発行

NO. 35

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5回 脳トレーニング編 脳トレーニングに挑戦!

日時 : 2月21日(火) 午前10時~11時半

会場 : 3階 洋室1・2号

講師 : 黄野 千寿氏 (認知症ケア専門士)

対象 : 60歳以上の中野区民の方

定員 : 30名 (先着)

受付 : 2月7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



〈介護予防総合講座〉賢く食べよう!! 健康への近道

第4回 筋力アップ ~食事で筋力アップ! 健康寿命を延ばしましょう~

日時 : 2月16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 山本 隆子・鳩宿 愛

対象 : 60歳以上の区民の方

定員 : 30名 (先着)

受付 : 2月2日(木) ~ 電話又は直接お申込みください



陽春のコンサート



日時 : 3月2日(木) 午後1時半~

会場 : 3階 洋室1・2号

出演 : 島根 恵氏 (ヴァイオリニスト)

定員 : 40名 (先着)

受付 : 2月16日(木) ~ 電話又は直接お申込みください





平成29年 2月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			キラキラ体操 バランスアップ体操		アロマテラピー 健康輪投げ	
5	6	7	8	9	10	11
		文芸講座 グラウンドゴルフ			転倒予防体操 脳トレ折り紙	
12	13	14	15	16	17	18
		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		
19	20	21	22	23	24	25
		健康セミナー			転倒予防体操 三療サービス(終日)	
26	27	28				
		グラウンドゴルフ 健康輪投げ				

会館事業	キラキラ体操	◇第1・3(金)	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(金)	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》
	アロマテラピー	◇ 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「春待つリップクリーム」材料費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「ひなまつり」参加費150円
	文芸講座	◇ 第1(火)	午前10時半～12時	3階 洋室1・2号	《登録制》 会費 1000円(1講義ごと)
	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
	健康輪投げ	◇ 3(金) ◇ 28(火)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
	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	
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