

# 7月号

平成29年7月1日発行

NO. 40

# 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



### ◇ 折り紙交流会 ◇

白鷺保育園の園児さんと一緒に折り紙を楽しみましょう！！

日時：7月6日(木) 午前10時～11時

場所：3階 洋室1号・2号

\* どなたでも参加できます。お待ちしております



### < 熱中症予防対策事業 >

#### ① ～ AED講習会 ～ 防災の話とAED操作方法

日時：7月21日(金) 午後1時半～3時

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4日(火)～電話又は直接お申し込み下さい



#### ② ～ 健康輪投げ大会 ～

皆で楽しく輪投げをして、暑さを吹き飛ばしましょう！

日時：7月27日(木) 午後1時半～3時

会場：3階 洋室1・2号

定員：20名(先着)

受付：7月10日(月)～電話又は直接お申し込み下さい



#### ③ ～ 街なか涼み処 ～ 7/3(月)～9/29(金)

猛暑の毎日がやって来ます ※ 熱中症にご注意下さい！！

涼しいラウンジにて麦茶をご用意して、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29年 7月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
		ハミング エクササイズ グラウンドゴルフ	キラキラ体操 バランスアップ体操	折り紙交流会	アロマテラピー	
9	10	11	12	13	14	15
		ハミング エクササイズ グラウンドゴルフ			転倒予防体操 健康輪投げ	
16	17	18	19	20	21	22
		ハミング エクササイズ グラウンドゴルフ	キラキラ体操 バランスアップ体操		AED講習会	
23	24	25	26	27	28	29
		ハミング エクササイズ グラウンドゴルフ	美文字講座		転倒予防体操 健康輪投げ大会 三療サービス(終日)	
30	31					

<b>会館事業</b>	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「夏を楽しむおしゃれパウダー」材料費1000円
	ハミング エクササイズ	◇ 第1・2・3・4(火)	午前10時～11時半	3階 ラウンジ	《登録制》
	美文字講座	◇ 第4(水)	午前10時～11時	3階 洋室1・2号 材料費100円	《登録制》
	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	◇ 14(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
	健康輪投げ大会	◇ 27(木)	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・3・4(火)	午前9時半～11時	双鷺公園 雨天中止		
<b>その他</b>	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