

10月号

平成29年10月1日発行

NO. 43

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31日(火)

作品展 : 午前9時半～午後3時半
模擬店 : 午前10時～午後3時

11月1日(水)

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～

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
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 
(クッキー付)

発表団体 :

ウクレレさぎのみや
オカリーナ双鷺
ヒサフラサークル双鷺
広がれコーラスすみれ会
マロニエの会
レインボー

☆31日はハミングエクササイズの見学会も実施いたします! ☆



○ 健康輪投げ ○

スポーツの秋、一緒にいかがですか?!

日時 : 10月16日(月) 午後1時半～3時半

10月27日(金) 午後1時半～3時半

会場 : 3階 洋室1・2号



※どなたでもお気軽にご参加ください!



平成29年 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	7
1	2	3	4	5	6	7
		ハミング エクササイズ	キラキラ体操		アロマテラピー	
		かようクラブ	バランスアップ体操			
8	9	10	11	12	13	14
	体育の日	ハミング エクササイズ	アンサンブル		転倒予防体操	
		かようクラブ				
15	16	17	18	19	20	21
	健康輪投げ	ハミング エクササイズ	キラキラ体操			
		かようクラブ	バランスアップ体操			
22	23	24	25	26	27	28
		ハミング エクササイズ			転倒予防体操	
		かようクラブ			健康輪投げ 三療サービス(終日)	
29	30	31				
	芸術祭準備	ハミング エクササイズ				
		ちいさな芸術祭				

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》	
	アロマテラピー	◇ 第1(金) 午前10時半～11時半 今月の課題「秋の香り シャカシャカローション」材料費1000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》	
	ハミング エクササイズ	◇ 第1・2・3・4・5(火)	午前10時～11時半	3階 ラウンジ	《登録制》
	かようクラブ	◇ 第1・2・3・4(火)	午後12時半～3時半	3階 洋室1・2号	《登録制》
	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	
	健康輪投げ	◇ 16(月)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
		◇ 27(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
その他	三療サービス	◇ 第4(金) 午前9時半～午後4時 (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	3階 洋室3号	《登録制》	