

1月号

平成30年1月1日発行

NO. 46

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

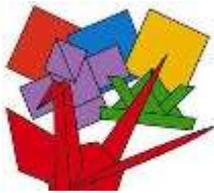


謹賀新年



本年もよろしくお祝い申し上げます

◇ 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： 1月18日(木) 午後2時～3時

会場： 3階 洋室1・2号

どなたでも参加できます。お待ちしております



* 2月のお知らせ *



第3回 健康セミナー 体操編

脳力アップを目ざして！！(知力・体力・気力)

日時： 2月20日(火) 午前10時～11時半

共催： ことぶき・さぎのみや

詳細は2月号のあおぞらをご覧ください



* 冬本番 * 風邪・インフルエンザ・ヒートショックにご注意を！！

とても寒い日が続いています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザも心配・・・

そして、急激な温度変化によって起こるヒートショックにも気を付けましょう！

うがい、手洗い、温度調節、乾燥予防、バランスの良い食事、適度な運動など、

日常生活で心がけて今年の冬も乗り切りましょう！！





平成30年 1月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	元旦	休館日	休館日			
7	8	9	10	11	12	13
	成人の日	ハミング エクササイズ			転倒予防体操 健康輪投げ	
14	15	16	17	18	19	20
		ハミング エクササイズ	キラキラ体操 バランスアップ体操	折り紙交流会		
21	22	23	24	25	26	27
		ハミング エクササイズ	美文字講座		転倒予防体操 三療サービス(終日)	
28	29	30	31			
	健康輪投げ					

会館事業	キラキラ体操	◇ 第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》
	ハミング エクササイズ	◇ 第2・3・4(火) 午前10時～12時 	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	◇ 月・水・木・金 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	◇ 12日(金) 午後1時半～3時半 ◇ 29日(月) 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》