

2月号

平成30年2月1日発行

NO. 47

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〉脳力アップを目ざして！！
(知力・体力・気力)



第3回 体操編

日時：2月20日(火) 午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：了徳寺大学 健康科学部准教授

理学療法士・健康運動指導士 上网 尚代 氏

対象：60歳以上の中野区民の方

定員：30名(先着)

受付：2月5日(月)～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



* 3月のお知らせ *



春を呼ぶ落語会



日時：3月12日(月) 午後1時半～(詳細は3月号をご覧ください)

どうぞお楽しみに！！

* 2月4日は立春です * でも..まだまだ寒い日が続きます 

風邪予防には水うがい、インフルエンザ予防にはお茶のうがいが
良いそうです！

油断せずうがい・手洗い・忘れずに、暖かい春を待ちましょう♪





平成30年 2月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					アロマセラピー	
					健康輪投げ	
4	5	6	7	8	9	10
		ハミング エクササイズ	キラキラ体操		転倒予防体操	
			バランスアップ体操			
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日	振替休日	ハミング エクササイズ	アンサンブル			
					健康輪投げ	
18	19	20	21	22	23	24
		健康セミナー ハミング エクササイズ	キラキラ体操		転倒予防体操	
			バランスアップ体操		三療サービス(終日)	
25	26	27	28			
		ハミング エクササイズ	美文字講座			

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》
	ハミング エクササイズ	◇ 第1・2・3・4(火) 午前10時～12時	3階 ラウンジ	《登録制》
	アロマセラピー	◇ 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「冬のご褒美・カオバターを使ったクリーム」材料費1000円
	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》
	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～	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	◇ 2日(金) 午後1時半～3時半 ◇ 16日(金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号 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	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