

9月号

平成30年9月1日発行

NO. 54

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



映画会



◆ あの話題の映画を会館で上映します！！ ◆

上映作品：山田洋次監督による人情喜劇映画
「家族はつらいよ 2」

キャスト：橋爪 功・吉行 和子・妻夫木 聡・蒼井 優 他

日時：9月20日(木) 午後1時半～

会場：3階 洋室1・2号

定員：40名(先着)

共催：ことぶき・さぎのみや



* どなたでもご覧いただけます *



10月のお知らせ



今年も～ちいさな芸術祭～を開催いたします!!

日時：10月30日(火)・31(水)

☆ 作品展・サークル発表会・模擬店・コーヒーサロン

そして、素敵なお客をお招きしての演奏会を行います ☆



* どうぞ、お楽しみに *



～ 街なか涼み処 ～ 7/3(月)～9/29(金)

残暑が続いています。もう一息、熱中症に注意して元気に秋を迎えましょう！！

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30年 9月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		ハミングエクササイズ	キラキラ体操		アロマテラピー	
			バランスアップ体操		健康輪投げ	
9	10	11	12	13	14	15
		ハミングエクササイズ			転倒予防体操	
16	17	18	19	20	21	22
	敬老の日	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	映画会		
23/30	24	25	26	27	28	29
	振替休日	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)	
					健康輪投げ	

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》
	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》
	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 「肌も髪もうるおうアロマケア」 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～12時	3階 ラウンジ	《登録制》
	与作体操	◇月・水・木・金 午前11時45分～	3階 ラウンジ	《登録制》 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	◇ 7日 (金) 午後1時半～3時半 ◇ 28日 (金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	《登録制》
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》 受付:9時～ ・1回900円(45分) ・手ぬぐいをお持ち下さい