

3月号

平成31年3月1日発行

NO. 60

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



春を呼ぶ落語会



日時：3月28日(木) 午後1時半～
会場：3階 洋室1・2号
出演：酢葉月亭 ぼじる
鈴乃家 ローリー
対象：どなたでもどうぞ
定員：50名(先着)



どうぞお楽しみに！！

〈健康セミナー〉 目指せ健康長寿！！知恵と実践

(1に運動 2に食事 趣味に精出し 最後は薬)

第4回 総括編



日時：3月29日(金) 午後1時半～3時
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 上岡 尚代氏
対象：60歳以上の中野区民の方
定員：30名(先着)
共催：ことぶき・さぎのみや



映画会



日時：3月13日(水) 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 *



平成31年 3月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					アロマテラピー	
3	4	5	6	7	8	9
		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		転倒予防体操 健康輪投げ	
10	11	12	13	14	15	16
		ハミング エクササイズ	アンサンブル 映画会			
17	18	19	20	21	22	23
				春分の日	転倒予防体操 三療サービス(終日) 健康輪投げ	
24/31	25	26	27	28	29	30
			美文字講座	落語会	健康セミナー	

会館事業	キラキラ体操	◇ 第1(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(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 「春の繊細な心と肌のアロマケア」材料費1000円	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(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~ 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	◇ 8(金)	午後1時半~3時半	3階 洋室1・2号		
	◇ 22(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	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