

11月号

2019年11月1日発行

NO. 68

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

○ 健康輪投げ ○

どなたでも楽しく参加できるスポーツです！

健康づくりに、お仲間づくりに一緒にいかがですか？！

日時：11月8日・22日(金) 午後1時半～3時半 (毎月2回)

会場：3階 洋室1・2号

対象：どなたでもご参加いただけます

12月には、輪投げ大会を予定しています！！



☆ ハミング エクササイズ ☆

音響機器を使用するエクササイズの3コース目がスタートします！

日時：12月3日(火)～3月17日(火) 第3コース(全12回)

毎週火曜日 午前10時～12時

場所：3階 ラウンジ

定員：9名 (登録制)

受付：11月5日(火)～電話又は直接お申し込み下さい



寒い冬が訪れるまえに…

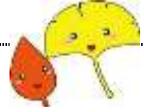


過ごしやすい季節は、あっという間に過ぎ去り
もうすぐ冬がやって来ます。
風邪やインフルエンザにかからないように、
うがい・手洗い・運動・食事などなど
寒さに負けない体づくりをしましょう！！



2019年 11月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						
3	4	5	6	7	8	9
	振替休日	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		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			
17	18	19	20	21	22	23
		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 三療サービス(終日) 健康輪投げ	
24	25	26	27	28	29	30
		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》
	美文字講座	◇ 第 4 (水) 午前10時～11時 	3階 洋室1・2号 材料費200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 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 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	◇ 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 (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》