

1月号

2020年1月1日発行

NO. 70

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



令和初のお正月を迎え、楽しく健康で過ごせますように
今年も色々な事にチャレンジして参りましょう！！



2月のお知らせ

春を呼ぶ落語会

日時： 2月21日(金) 午後1時半～

出演： 酢葉月亭 ぼじる

あかい家 ほんぼり

詳細は2月号のあおぞらをご覧ください



冬の過ごし方

これから冬本番を迎えます ❄️ 健康管理はもちろんのこと

暖かいお鍋を食べたり、オリジナルのホットドリンクを入れてみたり、

素敵な防寒着を探したり、工夫をして楽しく寒い冬を乗り切りましょう！





2020年 1月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				年始休館日	年始休館日	
5	6	7	8	9	10	11
					転倒予防体操	
					健康輪投げ	
12	13	14	15	16	17	18
		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			
19	20	21	22	23	24	25
		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	
26	27	28	29	30	31	
		ハミング エクササイズ				

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》
	美文字講座	◇ 第 4 (水) 午前10時～11時 	3階 洋室1・2号	《登録制》 材料費 200円
	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》
	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	◇ 10日 (金) 午後1時半～3時半 ◇ 24日 (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》