

3月号

2020年3月1日発行

NO. 72

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〉 血液と血管のアンチエイジング

第3回 体操編

日時： 3月25日(水) 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



4月のお知らせ

2020年度の事業の申し込み手続きが始まります！



♪ 令和2年度の事業 ♪

- キラキラ体操 水曜日10時～11時(全16回)
- バランスアップ体操 水曜日13時半～14時半(全16回)
- 転倒予防体操 金曜日10時～11時(全16回)
- アンサンブル 水曜日10時半～11時半(全7回)
- アロマテラピー 金曜日10時半～11時半(全7回)

詳細は4月号
をご覧ください



新型コロナウイルス感染症の予防について！！

◇ 大切なのは「手洗い」と「咳エチケット」◇



流水と石鹸でしっかり手を洗い、アルコール消毒しましょう！

マスクを正しく着用し、栄養、休養を十分とり、

免疫力を高めましょう！！



※ 会館に掲示しているポスターも参考にしてください ※



2020年 3月の予定表



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

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 (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「三角の匂袋づくりと携帯用のアロマ」材料費 1000円	3階 洋室1・2号	《登録制》
	アンサンブル	◇ 第 5 (火)	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	《登録制》 材料費 200円
	ハミングエクササイズ	◇ 第 1・2・3 (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	◇ 6 日 (金) ◇ 27 日 (金)	午後 1時半～3時半 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 (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》