

8月号

2020年8月1日発行

NO. 74

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



### ○ 栄養講座 ○

#### ◇ 夏バテ防止に高たんぱくを摂ろう！！ ◇

「夏野菜で作る、簡単サラダ」

日時： 8月3日(月) 午後1時半～2時半

会場： 3階 洋室1・2号

講師： いのちと健康なかのJAPAN講師



定員： 12名(先着)

受付： 7月27日(月)～電話又は直接お申し込み下さい

### < 熱中症予防対策事業 >

コロナと熱中症に負けない体操！！

日時： 8月24日(月) 午後1時半～2時半

会場： 3階 洋室1・2号

講師： 萩野 博 先生



定員： 12名(先着)

受付： 8月3日(月)～電話又は直接お申し込み下さい

～ 街なか涼み処 ～ 7/1(水)～9/30(水)



8月は熱中症のピークです ✨ コロナと同様、ご注意を！！

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！





## 2020年 8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	栄養講座				健康輪投げ	
9	10	11	12	13	14	15
			アンサンブル			
16	17	18	19	20	21	22
			キラキラ体操 バランスアップ体操			
23	24	25	26	27	28	29
					転倒予防体操 三療サービス(終日) 健康輪投げ	
30	31					

<b>会館事業</b>	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 4 (金)	午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《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》
	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	◇ 7日(金) ◇ 28日(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
<b>その他</b>	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》 ・バスタオルと 手ぬぐいを2枚お持ち下さい