

9月号

2020年9月1日発行

NO. 75

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

### < 熱中症予防対策事業 >

#### ◇ 防災対策としての

#### コロナと熱中症！！ ◇

日時：9月14日(月) 午後1時半～2時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：栗山 明雄 先生

定員：12名(先着)

受付：8月25日(火)～電話又は直接



お申し込み下さい

### ○ 今後の行事予定 ○

「ウォーキングコンディショニング」

10月5・19日、11月2・16日(月)

午後2時～3時半 全4回

講師：篠 克典 先生

詳細は、10月号にてお知らせ致します！



### ～ 街なか涼み処 ～ 7/1(水)～9/30(水)



まだまだ暑さが続いています🌸

コロナと同様、ご注意ください！！

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 9月の予定表



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

<b>会館事業</b>	<b>キラキラ体操</b>	◇ 第 1・3 (水)	午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>バランスアップ体操</b>	◇ 第 1・3 (水)	午後1時半～2時半	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>転倒予防体操</b>	◇ 第 2・4 (金)	午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>アンサンブル</b>	◇ 第 2 (水)	午前10時半～11時半	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>アロマテラピー</b>	◇ 第 1 (金)	午前10時半～11時半	3階 洋室1・2号	《登録制》 今月の課題「三角の匂い袋とマスクの下のスキンケア」材料費1000円
	<b>ハミングエクササイズ</b>	◇ 第 1・2・3・5 (火)	午前10時～12時	3階 ラウンジ	《登録制》
	<b>与作体操</b>	◇ 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
	<b>健康輪投げ</b>	◇ 25日 (金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
<b>その他</b>	<b>三療サービス</b>	◇ 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 (来館受付:9時 電話受付:9時半) ・1回900円(45分)