

10月号

2020年10月1日発行

NO. 76

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

〈 ウォーキングコンディショニング 〉

ウォーキングのための正しい知識を学びましょう！！

日時： 10月5・19日、11月2・16日（月）
午後1時半～2時半 全4回

会場： 3階 洋室1・2号

講師： 健康運動指導士 篠 克典 先生

定員： 10名(先着)

受付： 9月25日(金)～電話又は直接

お申し込み下さい



○ なかの元気アップセミナー ○

鷺宮高齢者会館では腰痛・膝痛予防体操を実施致します。

日時： 11月5日(木)～ 2月25日(木) (全12回)
午後1時～3時

会場： 3階 洋室 1・2 号室

定員： 12名

ご希望の方は会館までお尋ね下さい

◇ 三療サービスのご案内 ◇

◇ 第4 (金) 午前9時半～午後4時 3階 洋室3号 《登録制》

(来館受付:9時 電話受付:9時半)

*1回900円(45分)

*バスタオルと手ぬぐい2枚をお持ち下さい



2020年 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
						アロマセラピー	
4	5	6	7	8	9	10	
		ハミングエクササイズ	キラキラ体操		転倒予防体操		
	ウォーキング コンディショニング		バランスアップ体操				
11	12	13	14	15	16	17	
		ハミングエクササイズ	アンサンブル				
					健康輪投げ		
18	19	20	21	22	23	24	
		ハミングエクササイズ	キラキラ体操		転倒予防体操		
	ウォーキング コンディショニング		バランスアップ体操		三療サービス(終日)		
25	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 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》
	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》
	アロマセラピー	◇ 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「香りでスキンケア～くるくるクリーム～」材料費1000円
	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》
	健康輪投げ	◇ 16日 (金)	午後1時半～3時	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	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)		