

12月号

2020年12月1日発行

NO. 78

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

Merry
Christmas



今年も、残りわずかになりました！
来年は平穩に過ごせる事を願うばかりです。



☆ 感染症予防対策 ☆

まだまだ注意が必要です!!

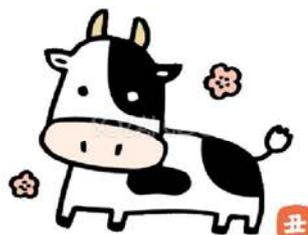
引き続きうがい・手洗い・消毒・換気 etc...

気を付けてお過ごしくださいませ！



《 年末年始の休館のお知らせ 》

12月29日(火)～1月3日(日)まで休館となります



皆様、良いお年をお迎え下さい



2020年 12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			アロマテラピー	
6	7	8	9	10	11	12
					転倒予防体操	
13	14	15	16	17	18	19
			キラキラ体操			
			バランスアップ体操		健康輪投げ	
20	21	22	23	24	25	26
					転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
27	28	29	30	31		
		年末休館日	年末休館日	年末休館日		

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》
	アロマテラピー	◇ 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「安眠ハーブと保湿ローション」材料費1000円
	ハミング エクササイズ	◇ 第 1 (火)	午前10時~12時	3階 ラウンジ	《登録制》
	健康輪投げ	◇ 18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	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)		