

# 8月号

平成26年8月1日発行

NO. 5

# 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(予定施設)

梅雨も明けて、いよいよ夏本番となりました。

こまめな水分補給等、体調管理に気をつけてお過ごし下さい。

改修工事が始まりました。会館出入り口の変更等、色々と

ご不便ご迷惑をおかけ致しております。

又、今後は騒音等も発生する場合がございますが  
ご理解ご協力をお願い申し上げます。



～熱中症予防～

街なか涼み処



2階涼しいロビーにて

麦茶をご用意しています

どうぞ ひと休み！ひと涼み！

☆登録制事業と申し込みのお知らせ☆

～気軽にアート～

日時:8月14日(木) 午前10時～11時

回数:全5回(定員10名)

講師:矢野 真里先生

内容:気軽に芸術・文化にふれて、手先を使って脳の活性化を図る為の絵画・作品作り

参加費:材料費自己負担(今回は500円 マーブリングでカード作り)

申込み:8月4日～6日会館にて受付けます。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。



### 《 健康セミナー 》

脳を生き生きさせよう！(認知症予防対策)

第3回 栄養編 ～高齢者の食べ物と栄養～

おいしく食べて脳を元気に！！

日時:8月27日(水)

午後1時半～3時

会場:2階 洋室1号

講師:鷺宮すこやか福祉センター  
管理栄養士 杉本 碧氏

定員:40名

受付:8/11(月)～電話または直接お申込み下さい

共催:ことぶき・さぎのみや

### 《AED講習会》～熱中症予防対策事業～

いざと云う時！！

貴方はどうしますか？

～防災の話とAED操作方法～

日時:8月8日(金)午後1時半～3時

会場:2階 洋室1号

講師:野方消防署 署員

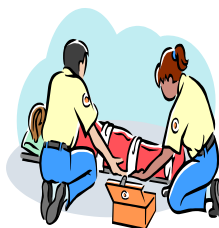
定員:20名

申込み:7月28日～

電話又は直接お申込み下さい

定員になり次第しめきります

非常食の試食会を致します



## 平成26年 8月の予定表

| 日       | 月          | 火  | 水               | 木          | 金       | 土  |
|---------|------------|----|-----------------|------------|---------|----|
|         |            |    |                 |            | 1       | 2  |
|         |            |    |                 |            | アロマセラピー |    |
| 3       | 4          | 5  | 6               | 7          | 8       | 9  |
|         |            |    | キラキラ体操          |            | 転倒予防体操  |    |
|         |            |    |                 | ロコモ・エクササイズ | AED講習会  |    |
| 10      | 11         | 12 | 13              | 14         | 15      | 16 |
|         |            |    |                 | 気軽にアート     |         |    |
| 17      | 18         | 19 | 20              | 21         | 22      | 23 |
|         |            |    | キラキラ体操          |            | 転倒予防体操  |    |
|         |            |    |                 | ロコモ・エクササイズ |         |    |
| 24 / 31 | 25         | 26 | 27              | 28         | 29      | 30 |
|         | 三療サービス(終日) |    | 健康セミナー<br>(栄養編) |            |         |    |

|             |            |  |                               |         |       |  |
|-------------|------------|--|-------------------------------|---------|-------|--|
| <b>会館事業</b> | キラキラ体操     | ◇第1・3(水)                                     | 午前10時～11時                     | 2階 洋室1号 | 《登録制》 |  |
|             | 転倒予防体操     | ◇第2・4(金)                                     | 午前10時～11時                     | 2階 洋室1号 | 《登録制》 |  |
|             | ロコモ・エクササイズ | ◇第1・3(木)                                     | 午後1時半～2時半                     | 2階 洋室1号 | 《登録制》 |  |
|             | アロマセラピー    | ◇第1(金)                                       | 午前10時半～11時半                   | 2階 洋室2号 | 《登録制》 |  |
|             |            |  | 今回の作品は[ ハーブの石鹸 ]<br>材料費1,000円 |         |       |  |
|             | 気軽にアート     | ◇第2(木)                                       | 午前10時～11時                     | 2階 洋室2号 | 《登録制》 |  |
|             |            | 今回の作品は[ マーブリングでカード作り ]<br>材料費 500円           |                               |         |       |  |
|             | グラウンドゴルフ   | 8月はお休みです                                     |                               |         |       |  |
| <b>その他</b>  | 三療サービス     | ◇第4(月)                                       | 午前9時半～午後4時                    | 2階 洋室2号 | 《登録制》 |  |
|             |            | (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 |                               |         |       |  |