

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

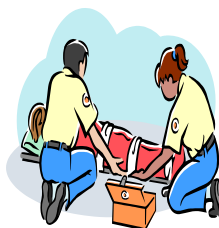
定員:20名

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
					アロマテラピー	
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 (栄養編)			

会館事業	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》	
	アロマテラピー	◇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] 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] 材料費 500円				
	グラウンドゴルフ	8月はお休みです				
その他	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				