

9月号

平成26年9月1日発行

NO. 6

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)

ちょっと遅めのサマーコンサート [熱中症予防対策事業]

～ 涼しい当会館で音楽を聴きながら楽しみませんか ～

日時：9月9日(火) 午後1時半～3時半

会場：2階 洋室1号

※ちょっと遅めのサマーコンサートを開催致します。どなたでもどうぞ！

※ヴァイオリンや歌&ピアノの演奏をお楽しみ下さい。



[利用者説明会の概要]

10月20日(月),3階に鷺宮高齢者会館として新たにスタート致しますが、10月11日(土)～19日(日)の期間はご利用できません。宜しくお願い致します。

今後の使用申請は使用する月の2か月前の第3月曜日に鷺宮区民活動センター3階洋室2号にて抽選を行います
お問合せ：区民活動センター ☎03-3330-4111

[工事に関するお願い]

今後、騒音の発生が多くなります
ご不便ご迷惑をおかけ致します。
何卒、ご理解ご協力をお願い申し上げます。



《 健康セミナー 》

脳を生き生きさせよう！（認知症予防対策）

第4回 講義編 ～注目される高齢者のうつ病対策～

骨・筋肉・関節を鍛えて元気！！

ロコモーショントレーニング

日時：9月16日(火)午前10時～11時半

会場：2階 洋室1号

講師：鷺宮すこやか福祉センター

保健師・健康運動指導士 館 ヒロ子氏

定員：40名

受付：9/2(火)～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

《 介護予防総合講座 》

五感を使って介護予防（第1回）

♪声を出して元気に皆で歌を歌おう♪

日時：9月24日(水)

午後1時半～3時

会場：2階 洋室1号

講師：フォークソングバンド

「ロールパン」



平成26年 9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			キラキラ体操		アロマテラピー	
				ロコモ・エクササイズ		
7	8	9	10	11	12	13
			アンサンブル	気軽にアート	転倒予防体操	
		サマーコンサート				
14	15	16	17	18	19	20
		健康セミナー (講義編)	キラキラ体操			
				ロコモ・エクササイズ		
21	22	23	24	25	26	27
	三療サービス(終日)				転倒予防体操	
			介護予防講座 コンサート			
28	29	30				

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》
	アンサンブル (歌のレッスン)	◇第2(水)	午前10時～11時半	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[香りでハッピー・スキンケア] 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[葉っぱや野菜で楽しいはんこ] 材料費 500円
	グラウンドゴルフ	9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