

# 11月号

平成26年11月1日発行

NO. 8

# 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

樹々の紅葉も日ごとに深まり、昼と夜の寒暖の差が激しくなりました。ちらほら風邪ひきさんを見かけます。風のウイルスは弱った体に侵入してきます。バランスよい食生活、よい睡眠で免疫力を維持しましょう。体調管理に気をつけてお過ごし下さい。



### スマホにチャレンジ!(スマートフォン講座)

☆ 電話やメールの作成、インターネットやアプリケーションの基本操作を学びます ☆

日時 : 11月18日(火) 午後1時半～3時半

会場 : 3階 洋室1号

講師 : NPO [竹箒の会]

対象 : 60歳以上の中野区民

定員 : 15名 (先着)

受付 : 10月27日(月)～電話又は直接お申込み下さい



### ☆ 鷺宮高齢者会館お知らせ ☆

10月20日(月)より、鷺宮高齢者会館として新たに3階でスタート致しましたが、工事のため何かとご不便をおかけ致し、申し訳ございません。

前号でお知らせ致しましたように3階は土足でのご利用はできません。設置の下駄箱をご利用下さい。

11月17日(月)からは館内の階段、エレベーターが使用できませんので、外階段(施設南側)をご利用していただき、ベランダ沿いに一番奥のラウンジ部分からご入館下さい。

尚、雨天の際は足元に充分気をつけて下さいますよう宜しくお願いいたします。

[ 今月の三療サービスは 11月10日(月) 洋室3号にて行います ]

## 平成26年 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
			キラキラ体操			
				ロコモ・エクササイズ		
9	10	11	12	13	14	15
	三療サービス(終日)		アンサンブル	気軽にアート	転倒予防体操	
16	17	18	19	20	21	22
			キラキラ体操			
		スマホにチャレンジ		ロコモ・エクササイズ		
23/30	24	25	26	27	28	29
					転倒予防体操	

<b>会館事業</b>	キラキラ体操	◇第1・3(水)	午前10時～11時	3階 洋室1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号	《登録制》
	アンサンブル (歌のレッスン)	◇第2(水)	午前10時半～11時半	3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	3階 洋室1号	《登録制》
	気軽にアート	◇第2(木)	午前10時～11時	3階 洋室3号	《登録制》 今回の作品は[色鮮やかなキャンドル作り] 材料費500円
	グラウンドゴルフ	11月はお休みです			
<b>その他</b>	三療サービス	◇第2(月)	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)・手ぬぐいをお持ち下さい