

12月号

平成26年12月1日発行

NO. 9

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

寒さが身にしみる頃となり、今年も師走になりました。本格的な冬への変わり目となります。又何かと忙しい時期でもあります、どうぞ体調管理にお気をつけ下さい。



工事中の為、館内階段及びエレベーター使用できず、ご不便をおかけしております。宜しくお願い致します。

介護予防総合講座 第3回 (落語)

☆ 五感を使って介護予防 ☆ 笑いで元気に！！

～ 笑顔は心の光 優しい笑いをお届けします ～

日時：12月16日(火) 午後1時半～3時

会場：3階 洋室1号

講師：酢葉月亭 ばじる氏

対象：60歳以上の中野区民

定員：30名 (先着)

受付：12月8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 ☆

- 鷺宮高齢者会館として新しい利用証を3階受付にて発行しています。旧利用証の切替えをお願いいたします。
- 12月15日抽選会(27年2月使用分)から鷺宮高齢者会館のみ、午前11:10～11:20に時間が変更になります。

[年末年始の休館のお知らせ]

12月27日(土)～1月4日(日)まで休館となります



♪ 皆さん良いお年をお迎え下さい ♪

平成26年 12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			キラキラ体操			
				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	
14	15	16	17	18	19	20
			キラキラ体操			
		介護予防総合講座		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	
28	29	30	31			

会館事業	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{ゆらゆらゆれる モビール作り} 材料費 500円
	グラウンドゴルフ	12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	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