

# 2月号

平成27年2月1日発行

NO. 11

# 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

### [ 落 語 会 ]

日 時 : 2月24日 (火) 午後1時半～

会 場 : 3階 洋室1号

出 演 : 酢葉月亭ばじる氏 あかり家ぼんぼり氏

定 員 : 40名(先着)

受 付 : 2月12日(木)～電話又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4回

☆ **メイク編** ☆ **おしゃれして身も心もリフレッシュ** ☆

日 時 : 2月17日(火) 午後1時半～3時

会 場 : 3階 洋室1号

講 師 : 化粧品事業ユニット 学美・啓発グループ

定 員 : 16名(先着) 女性限定

受 付 : 2月5日(木)から

電話又は直接お申込み下さい



☆ **健康運動指導士・篠 克典先生の健康ひとくちメモ 第2回** ☆

東京都老人総合研究所で大規模な「お達者検診」という名で高齢者の健康診断・体力測定を実施し、数年に渡り、測定係として関わりました。その研究所の教授が発表した高齢者へのアンケート結果の中で、元気で長生きの方の毎日の食習慣は驚きでした。①肉を70g以上食べている。②卵を1個以上食べている。③牛乳を200cc以上飲んでる。④油を使った料理が好き。以上がその内容です。これは量の違いこそあれ、アスリート好みの食生活です。筋肉の維持・増強のための良質のたんぱく質の摂取に他なりません。

○エレベーター工事が終了し1月15日より利用可能となりました。ご不便をおかけ致しました。ご協力ありがとうございました。

○新利用証への切替えを3階受付にて行っております。

## 平成27年 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			キラキラ体操		アロマテラピー	
				ロコモ・エクササイズ		
8	9	10	11	12	13	14
					転倒予防体操	
15	16	17	18	19	20	21
			キラキラ体操			
		介護予防総合講座		ロコモ・エクササイズ		
22	23	24	25	26	27	28
	三療サービス(終日)				転倒予防体操	
		落語会				

<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》
	アロマテラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半	3階 洋室1号	《登録制》 今回の作品[ ラブリーエンジェルクリーム ]材料費1000円
	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》
	グラウンドゴルフ	2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	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