

4月号

平成27年4月1日発行

NO. 13

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

27年度会館事業 申し込みについて

【平成27年度 登録制会館事業】

- | | | |
|--------------|--------------|------------------------|
| 1、キラキラ体操 | (全20回 定員20名) | *体操については1つのみの登録とし |
| 2、転倒予防体操 | (全20回 定員20名) | 重複申し込みはできません。 |
| 3、ロコモ・エクササイズ | (全20回 定員20名) | *電話での申し込みはできません。 |
| 4、アロマテラピー | (全7回 定員20名) | *いずれも定員になり次第締め切ります。 |
| 5、アンサンブル・歌 | (全8回 定員15名) | 定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。 |
| 6、脳トレ折り紙 | (全9回 定員10名) | |
| 7、古典をひもとく | (全9回 定員25名) | |

◎ 事業申し込み⇒4月6日(月)午前10時半～ ◎

☆ キラキラ体操 ☆ 講師：斉藤 捷江先生 日時：第1・3水曜日 10:00～11:00	☆ 転倒予防体操 ☆ 講師：篠 克典先生 日時：第2・4金曜日 10:00～11:00
☆ ロコモ・エクササイズ ☆ 講師：野口 栄子先生 (女性限定) 日時：第1・3木曜日 13:30～14:30	☆ アロマテラピー ☆ 講師：高原 千芙美先生 日時：第1金曜日 10:30～11:30 参加費：材料代 毎回実費
☆ アンサンブル(歌) ☆ 講師：可知 美緒先生 日時：第2水曜日 10:30～11:30	☆ 脳トレ折り紙 ☆ 講師：宮崎 栄先生 日時：第2金曜日 13:30～14:30 参加費：材料代 毎回実費
☆ 古典をひもとく ☆ 講師：菊田 守先生 日時：第1火曜日 10:00～11:30 参加費：1000円(1講義ごとテキスト代含)	☆ グラウンドゴルフ ☆ 日時：火曜日 9:30～11:00 場所：双鷺公園 雨天中止 どなたでもどうぞ！！

体力づくり教室 「骨盤底筋体操」 全6回

対象：65歳以上の女性

会場：鷺宮高齢者会館 3階洋室1号

日時：5/19・6/2・6/16・6/30・7/7・7/21(火曜日) 13:30～15:30

定員：先着12名

受付：4月21日(火)～電話又は直接鷺宮高齢者会館へ

参加費：800円

平成27年 4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					アロマセラピー	
5	6	7	8	9	10	11
		文芸講座 グラウンドゴルフ				
12	13	14	15	16	17	18
		グラウンドゴルフ				
19	20	21	22	23	24	25
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操		三療サービス(終日)	
26	27	28	29	30		
		グラウンドゴルフ		ロコモ・エクササイズ		

会館事業	キラキラ体操	◇第4(水)	午前10時～11時	3階 洋室1号	《登録制》
	ロコモ・エクササイズ	◇第5(木)	午後1時半～2時半	3階 洋室1号	《登録制》
	アロマセラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半	3階 洋室1号	《登録制》
	今回の作品は「 颯爽と春・爽やかジェル」材料費1000円				
	文芸講座	◇第1(火)	午前10時～11時半	3階 洋室1号	《登録制》
	与作体操	◇毎日	午前11時40分～	3階 ラウンジ	どなたでもどうぞ！！ご参加お待ちしております
グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4(火)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止	
その他	三療サービス	◇第4(金)	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				