

# 6月号

平成27年6月1日発行

NO. 15

# 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

### ♪ ヴァイオリンコンサート ♪

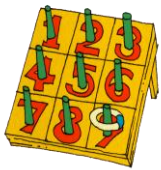
～ 素敵な音色を聴いて爽やかなひとときを ～

日時 : 6月16日(火) 午前10時半～  
会場 : 3階 洋室1・2号  
出演 : 小島亮一氏(ヴァイオリン) 谷井里美氏(ピアノ)  
対象 : 60歳以上の中野区民  
定員 : 50名(先着)  
受付 : 6月8日(月)～電話又は直接お申し込み下さい  
共催 : ことぶき・さぎのみや

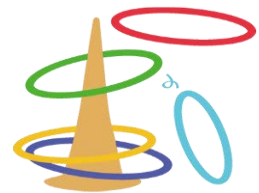


### ○ みんなで一緒に 健康輪投げをしよう ○

楽しく遊んで、認知症予防！！  
健康長寿を目指しましょう



日時 : 6月18日(木) 午後1時半～3時  
会場 : 3階 洋室1・2号  
定員 : 16名(先着)  
受付 : 6月8日(月)～電話又は直接お申し込み下さい



### ☆ 認知症サポーター養成講座 ☆

認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、認知症のことを正しく理解し、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりませんか？

日時 : 6月29日(月) 午後1時半～3時  
会場 : 3階 洋室1・2号  
定員 : 30名  
資料代 : 100円  
受付 : 鷺宮地域包括支援センター ☎ 3310-2553 担当:高橋・高野  
6月11日(木)～

### 再開！！ グラウンドゴルフ！！

双鷺公園にて、毎週火曜日・午前9時半～11時で実施しています。

是非ご参加下さい。皆で楽しく良い汗を！！



### ◇ 与 作 体 操 ◇

毎日午前11時40分～ 3階にて。チョコッと体操・・・毎日体操・・・継続は力なり  
ご参加下さい。お待ちしております！！

## 平成27年 6月の予定表

| 日  | 月  | 火                | 水      | 木         | 金          | 土  |
|----|----|------------------|--------|-----------|------------|----|
|    | 1  | 2                | 3      | 4         | 5          | 6  |
|    |    | 文芸講座<br>グラウンドゴルフ | 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 |
|    |    | グラウンドゴルフ         | アンサンブル |           | 転倒予防体操     |    |
|    |    |                  |        |           | 脳トレ折り紙     |    |
| 14 | 15 | 16               | 17     | 18        | 19         | 20 |
|    |    | ヴァイオリンコンサート      | キラキラ体操 |           |            |    |
|    |    |                  |        | 健康輪投げ     |            |    |
| 21 | 22 | 23               | 24     | 25        | 26         | 27 |
|    |    | グラウンドゴルフ         |        |           | 転倒予防体操     |    |
|    |    |                  |        |           | 三療サービス(終日) |    |
| 28 | 29 | 30               |        |           |            |    |
|    |    | グラウンドゴルフ         |        |           |            |    |
|    |    | 認知症サポーター講座       |        |           |            |    |

|             |              |                 |   |                         |       |  |
|-------------|--------------|-----------------|---|-------------------------|-------|--|
| <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》 |  |
|             | ロコモ・エクササイズ   | ◇第1(木)          | 午後1時半～2時半   | 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       | ◇第2(水)          | 午前10時半～11時半                                       | 3階 洋室1号                 | 《登録制》 |  |
|             | 脳トレ折り紙       | ◇第2(金)          | 午後1時半～3時  | 3階 洋室1号                 | 《登録制》 |  |
|             |              |                 | 今月の課題は「ばら」です。材料費150円                              |                         |       |  |
|             | 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》 |  |
|             |              |                 | 今月の課題は「夏の欲張りスキンケア」<br>～ しみ・しわ・美白・UVカット ～ 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》 |  |
|             |              | 会費 1000円(1講義ごと) |   |                         |       |  |
| 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・4・5(火) | 午前9時半～11時       | 双鷺公園  | 雨天中止                    |       |  |
| <b>その他</b>  | 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      |                         |       |  |