

# 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

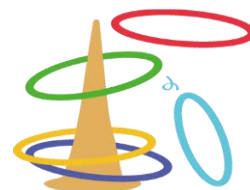


### ○ みんなで一緒に 健康輪投げをしよう ○

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 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」 ～ 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			