

7月号

平成27年7月1日発行

NO. 16

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

< 健康セミナー > めざそう健康長寿!

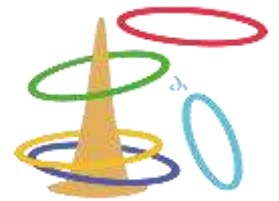
第2回 口腔編 ～ お口のケアは健康長寿の入り口 ～

日時 : 7月21日(火) 午前10時～11時半
会場 : 3階 洋室1・2号
講師 : 情野 敦子氏(鷺宮すこやか福祉センター・歯科衛生士)
対象 : 60歳以上の中野区民
定員 : 30名(先着)
受付 : 7月6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

第1弾! ○ 熱中症予防対策事業 ○



皆で楽しく輪投げをしましょう!!
健康長寿を目指しましょう!!



日時 : 7月16日(木) 午後1時半～3時
会場 : 3階 洋室1・2号
定員 : 20名(先着)
受付 : 7月2日(木)～電話又は直接お申し込み下さい

～ 街なか涼み処 ～

今年は5月から夏日の日数も多く、5月は全国で熱中症によって病院に搬送された方は2904人いました。その内、高齢者の方は47%になります。水分補給やエアコン・扇風機の適切な利用を心掛け、体調管理に気をつけてお過ごし下さい。

3階の涼しいラウンジにて麦茶をご用意しています。

どうぞ ひと休み!! ひと涼み!!



再開!! グラウンドゴルフ!!

双鷺公園にて、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 7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			キラキラ体操		アロマ・セラピー	
				ロコモエクササイズ		
5	6	7	8	9	10	11
		文芸講座 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	
12	13	14	15	16	17	18
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
				熱中症予防講座 (健康輪投げ)		
19	20	21	22	23	24	25
		健康セミナー (口腔編)			転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
26	27	28	29	30	31	
		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・5(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「エンジェルフィッシュ」 材料費150円
	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》 今月の課題「涼感アップ・夏のスキンジェル」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》 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(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