

9月号

平成27年9月1日発行

NO. 18

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

ちょっと遅めのサマーコンサート [熱中症予防対策事業] 第4弾

～ 涼しい当会館で素敵な音楽をお楽しみ下さい ～

日時 : 9月9日(水) 午後1時半～
会場 : 3階 洋室1・2号
出演 : 島根 恵氏 (ヴァイオリニスト)
定員 : 40名(先着)
受付 : 8月27日(木)～電話又は直接お申し込み下さい



<健康セミナー> めざそう健康長寿！！

第3回 栄養編 バランスの良い食事とは？ 体が喜ぶ食事とは？

～ すこしの手間でこんなに摂れる栄養素 ～

日時 : 9月18日 (金)午後1時半～3時
会場 : 3階 洋室1・2号
講師 : 早川 香代氏(鷺宮すこやか福祉センター・管理栄養士)
定員 : 30名(先着)
対象 : 60歳以上の中野区民
受付 : 9月1日(火)～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

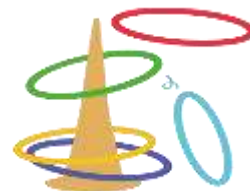


○ 輪投げ 開放日 ○

みんなで一緒に健康輪投げをしましょう！楽しく健康づくりを！！

日時 : 9月15日(火) 午後1時半～3時
9月30日(水) 午前10時半～12時
会場 : 洋室1・2号
定員 : 20名

※ どなたでもお気軽にご参加ください！



～ 街なか涼み処 ～

夏は暑さで疲れがたまり食欲が落ちやすい季節です。そんな時は柑橘類や酢の酸味を取り入れてみては如何でしょうか。爽やかな風味が食欲アップの手助けをしてくれ、又味付けに酸味を加える事で他の調味料を控える事ができ、減塩にもつながります。

3階の涼しいラウンジをお気軽にご利用下さい。どうぞひと休み！ひと涼み！



平成27年 9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		文芸講座 グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
				ロコモエクササイズ		
6	7	8	9	10	11	12
		グラウンドゴルフ	アンサンブル		転倒予防体操	
			熱中症予防事業 サマーコンサート		脳トレ折り紙	
13	14	15	16	17	18	19
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
		輪投げ開放日		ロコモエクササイズ	健康セミナー (栄養編)	
20	21	22	23	24	25	26
					転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
27	28	29	30			
		グラウンドゴルフ	輪投げ開放日			

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・3(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 今月の課題「うさぎ」 材料費150円	3階 洋室1号	《登録制》
	文芸講座	◇第1(火)	午前10時～11時半 会費 1000円(1講義ごと)	3階 洋室1号	《登録制》
	与作体操	◇毎日	午前11時40分～ どなたでもどうぞ！！ご参加お待ちしております	3階 ラウンジ	
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・5(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			