

# 10月号

平成27年10月1日発行

NO. 19

# 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

### ～ちいさな 芸術祭～

高齢者会館になってから  
初めてのお祭りです!!  
ぜひ、遊びにきてください!

#### 10月27日(火)

作品展：午前9時半～午後3時半

発表会：午前10時～12時

ゲスト：午後1時半～2時半



#### 10月28日(水)

作品展：午前9時半～午後3時半

模擬店：午前10時～午後3時

発表団体：

ウクレレさぎのみや

オカリーナ双鷺 さざなみ会

ヒサフラスカール双鷺

レインボー

作品展出品団体：

あみものクラブ・しらさぎ押花会

双鷺絵手紙の会・楽しい手作り

ひだまり・フォトサークル

若松画会

模擬店：

パン (ふらっとなかの)

コーヒー ・ 赤飯

### <介護予防総合講座> 選んで食べよう!! 健康への近道

#### 第1回 「減塩のコツ」 上手に減塩 おいしく食べよう!!

～ すこしの手間でこんなに摂れる栄養素 ～

日時：10月16日 (金) 午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：中野区フリー活動栄養士会 小俣 孝子・鳩宿 愛

定員：30名(先着)

受付：9月28日(月)～電話又は直接お申し込み下さい



### ○ 健康輪投げ ○

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：10月13日(火) 午後1時半～3時半

10月20日(火) 午前9時半～11時半

会場：洋室1・2号

※ どなたでもお気軽にご参加ください!



## 平成27年 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					アロマセラピー	
				ロコモエクササイズ		
4	5	6	7	8	9	10
		文芸講座 グラウンドゴルフ	キラキラ体操		転倒予防体操	
					脳トレ折り紙	
11	12	13	14	15	16	17
		グラウンドゴルフ	アンサンブル		介護予防総合講座 (栄養編)	
		輪投げ開放日		ロコモエクササイズ		
18	19	20	21	22	23	24
		輪投げ開放日 グラウンドゴルフ	キラキラ体操		転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
25	26	27	28	29	30	31
	芸術祭準備	ちいさな芸術祭	ちいさな芸術祭	0		

3

<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・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	3階 洋室1号	《登録制》 今月の課題「もみじといちょうの切り絵」材料費150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)
	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》 今月の課題は「心に潤う保湿クリーム」材料費 1,000円
	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(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