

11月号

平成27年11月1日発行

NO. 20

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4回 社会参加編 健幸力のチャージアップ

- 日時 : 11月17日(火) 午前10時~11時半
会場 : 3階 洋室1・2号
講師 : 舘ヒロ子氏(鷺宮すこやか福祉センター 保健師)
対象 : 60歳以上の区民の方
定員 : 40名
受付 : 10月27日(火)~電話又は直接お申込みください
共催 : ことぶき・さぎのみや



「折り紙交流会」

- 日時 : 11月25日(水) 午前10時~11時
会場 : 3階 洋室1・2号
講師 : ひだまりの会
どなたでもご参加ください



大和保育園の園児さんと一緒に折り紙を楽しみませんか

○ 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 : 11月10日(火) 午後1時半~3時半
11月20日(金) 午後1時半~3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 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			キラキラ体操		アロマテラピー	
				ロコモエクササイズ		
8	9	10	11	12	13	14
		グラウンドゴルフ	アンサンブル		転倒予防体操	
		健康輪投げ			脳トレ折り紙	
15	16	17	18	19	20	21
		健康セミナー (社会参加編)	キラキラ体操			
					健康輪投げ	
22	23	24	25	26	27	28
		グラウンドゴルフ	折り紙交流会		転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
29	30					

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(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「楽しいクリスマス」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「秋の石鹸とハンドクリーム」材料費1,000円
	グラウンドゴルフ	◇第2・4(火)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
	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
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