

12月号

平成27年12月1日発行

NO. 21

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

〈介護予防総合講座〉選んで食べよう！！健康への近道

第2回 「油と糖」かしこく摂ろう

～敵か味方か？！働きを知って、質と量を考えた効果的な食べ方～

日時：12月14日(月) 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 飯塚 美和子・大橋 恵

対象：60歳以上の区民の方

受付：11月27日(金)～電話又は直接

お申込みください



○ 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：12月15日(火) 午前9時半～11時半

12月25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！



[年末年始の休館のお知らせ]

12月29日(火)～1月3日(日)まで休館となります



♪ 皆さん良いお年をお迎え下さい ♪

平成27年 12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		アロマテラピー	
				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	
					脳トレ折り紙	
13	14	15	16	17	18	19
	介護予防総合講座	健康輪投げ グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
				ロコモエクササイズ		
20	21	22	23	24	25	26
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
					健康輪投げ 三療サービス(終日)	
27	28	29	30	31		

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	3階 洋室1号	《登録制》 今月の課題「お正月」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「微笑みつやつやリップ」材料費1,000円
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・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			