

1月号

平成28年1月1日発行

NO. 22

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



謹賀新年



本年もよろしくお祝い申し上げます

♪ ウィンターコンサート ♪

～ 冬のひとときを素敵な演奏でお楽しみ下さい ～

日時： 1月29日(金) 午後1時半～2時半
会場： 3階 洋室1・2号
出演： 可知 美緒 (歌&ピアノ)
対象： どなたでもどうぞ
定員： 50名 (先着)



<介護予防総合講座>選んで食べよう!! 健康への近道

第3回 「お食事で免疫力アップ」

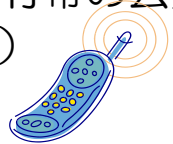
～免疫力アップの食事で、腸も元気・明日も元気・ずっと元気で健康長寿!～

日時： 1月12日(火) 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 成田 宣子・高橋 悦子
対象： 60歳以上の区民の方
受付： 1/5 (火) ～電話又は直接お申込みください



～ スマホにチャレンジ! (スマートフォン講座) ～

日時： 1月15日(金) 午後1時半～3時半
会場： 3階 洋室1・2号 講師： NPO法人(竹箒の会)
対象： 60歳以上の区民の方 定員： 15名(先着)
受付： 1/5 (火) ～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： 1月19日(火) 午後1時半～3時半
1月26日(火) 午後1時半～3時半
会場： 洋室1・2号



平成28年 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		グラウンドゴルフ				
				ロコモエクササイズ		
10	11	12	13	14	15	16
		介護予防総合講座	アンサンブル			
					スマホにチャレンジ	
17	18	19	20	21	22	23
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操		転倒予防体操	
		健康輪投げ			三療サービス	
24/31	25	26	27	28	29	30
		グラウンドゴルフ				
		健康輪投げ			ウインターコンサート	



会館事業	キラキラ体操	◇第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》
	グラウンドゴルフ	◇第1・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