

2月号

平成28年2月1日発行

NO. 23

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5回 運動編 ちょこっと+10(プラス・テン)で大きな効果

～ 骨と筋肉を鍛える(インナーマッスル) ～

日時 : 2月16日(火) 午前10時～11時半

講師 : 了徳寺大学 健康科学部准教授

理学療法士・健康運動指導士 上岡 尚代氏

共催 : ことぶき・さぎのみや

受付 : 1月26日(火)～電話又は直接お申込み下さい



<介護予防総合講座>選んで食べよう！！健康への近道

第4回 「骨とカルシウム」

～カルシウム不足で骨折り損！～

日時 : 2月19日(金) 午前10時～11時半

講師 : 中野区フリー活動栄養士会 吉岡 淳子・小谷野 梅子

対象 : 60歳以上の区民の方

受付 : 1月26日(火)～電話又は直接お申込みください



◎ 気軽にアート ◎

～ガラス絵の具で「スタンドグラス風フレーム」を作ろう～

お好きな図案や色を選んで簡単！

日時 : 2月24日(水) 午前10時～11時半

講師 : 矢野 真里氏

定員 : 10名 材料費 : 1000円

受付 : 2月1日(月)～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 : 2月19日(金) 午後1時半～3時半

2月23日(火) 午前9時半～11時半



平成28年 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		文芸講座 グラウンドゴルフ	キラキラ体操		アロマセラピー	
				ロコモエクササイズ		
7	8	9	10	11	12	13
		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	
14	15	16	17	18	19	20
		健康セミナー (運動編)	キラキラ体操		介護予防総合講座	
				ロコモエクササイズ	健康輪投げ	
21	22	23	24	25	26	27
		健康輪投げ グラウンドゴルフ	気軽にアート		転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
28	29					

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》
	気軽にアート	◇第4(水)	今月の課題「おひなさま」材料費150円 午前10時～11時半	3階 洋室1号	《登録制》
	文芸講座	◇第1(火)	材料費1,000円 午前10時～11時半	3階 洋室1号	《登録制》
	アロマセラピー	◇第1(金)	会費 1000円(1講義ごと) 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・2・4(火)	今月の課題「アロマで若返り、リラックス」 ～ルームスプレーと乾燥対策のクリーム・材料費1,000円 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