

3月号

平成28年3月1日発行

NO. 24

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



マイナンバー制度を知ろう！！

～個人情報への扱い方と守り方～

マイナンバー制度と活用法

制度を悪用した詐欺に対する心構えや対策

日時： 3月18日(金) 午後2時～3時

講師： 中野区役所担当副参事 中谷 博氏

☆どなたでもご参加ください☆



<介護予防総合講座>選んで食べよう！！健康への近道

第5回 「お口の健康」

～いつでもおいしく安全に食べよう～

日時： 3月18日(金) 午前10時～11時半

講師： 中野区フリー活動栄養士会 市原 晏子氏・池田 晴佳氏

対象： 60歳以上の区民の方

受付： 2月29日(月)～電話又は直接お申込みください



○ 初心者真向法体操 ○

中高年の健康柔軟体操の体験講座！！

日時： 4月4日(月)・4月18日(月) 午後1時半～3時

講師： 真向法協会認定真向法教師錬士 藤岡 満子氏

対象： 60歳以上の区民の方(参加費無料)

受付： 3月4日(金)～電話又は直接お申込みください



平成28年 3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			
				ロコモエクササイズ		
6	7	8	9	10	11	12
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
		健康輪投げ			脳トレ折り紙	
13	14	15	16	17	18	19
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操		介護予防総合講座	
				ロコモエクササイズ	マイナンバー制度を知ろう	
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		
		グラウンドゴルフ				

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》
	脳トレ折り紙	◇第2(金)	午後1時半～3時 今月の課題「かぶと」材料費150円	3階 洋室1号	《登録制》
	文芸講座	◇第1(火)	午前10時～11時半 会費 1000円(1講義ごと)	3階 洋室1号	《登録制》
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4・5(火)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
	健康輪投げ	◇第1(火)・第4(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1号	
	与作体操	◇毎日	午前11時40分～ どなたでもどうぞ！！ご参加お待ちしております	3階 ラウンジ	
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