

8月号

平成28年8月1日発行

NO. 29

# 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



### < 熱中症予防対策事業 >

～ 夏バテしない元気な体をつくる

お話しと体操をご伝授します～

- 日時 : 8月15日(月) 午後1時半～3時  
講師 : 萩野 博先生 (スポーツトレーナー)  
対象 : 60歳以上の中野区民の方  
定員 : 30名(先着)  
受付 : 8月2日(火)～電話又は直接お申込み下さい



### スマートフォン講座～スマホにチャレンジ～(全2回)



@初の2回コースで色々マスターしちゃいましょう@

- 日時 : 8月4日(木)・8月18日(木) 午後1時半～3時半  
講師 : NPO法人(竹箒の会)  
会場 : 3階 洋室1・2号  
対象 : 60歳以上の中野区民の方  
定員 : 15名(先着)  
受付 : 7月25日(月)～電話又は直接お申し込み下さい



### ～ 街なか涼み処 ～ 7/1～9/30

猛暑の毎日が続いています。熱中症予防に「水分補給」と「暑さ対策」を！！

会館では冷たい麦茶をご用意して、皆様のご来館をお待ちしています！



どうぞ ひと休み！ひと涼み！





## 平成28年 8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			
			バランスアップ体操	スマホにチャレンジ!	健康輪投げ	
7	8	9	10	11	12	13
		グラウンドゴルフ				
14	15	16	17	18	19	20
		グラウンドゴルフ				
	熱中症予防講座			スマホにチャレンジ!		
21	22	23	24	25	26	27
		グラウンドゴルフ	健康輪投げ		転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
28	29	30	31			
		グラウンドゴルフ				

<b>会館事業</b>	キラキラ体操	◇第1(水)	午前10時～11時	3階 洋室1号	《登録制》
	バランスアップ体操	◇第1(水)	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》
	文芸講座	◇第1(火)	午前10時半～12時 会費 1000円(1講義ごと)	3階 洋室1号	《登録制》
	健康輪投げ	◇5(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1号	
		◇24(水)	午前9時半～11時半	3階 洋室1号	
	与作体操	◇毎日	 午前11時45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	
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		
<b>その他</b>	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