

# 10月号

平成28年10月1日発行

NO. 31

# 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

### ～ちいさな 芸術祭～

今年も開催します!!

ぜひ、遊びにきてください!



### 10月25日(火)

作品展：午前9時半～午後3時半

発表会：午前10時～12時

ゲスト：午後1時半～

発表団体：

ウクレレさぎのみや

オカリーナ双鷺

さざなみ会

ヒサ・フラサークル双鷺

マロニエの会

レインボー

### 10月26日(水)

作品展：午前9時半～午後3時半

作品展出品団体：

あみものクラブ

しらさぎ押花会

双鷺絵手紙の会

楽しい手作り

ひだまり

若松画会

模擬店：

パン (ふらっとなかの)

赤飯

コーヒー



### <介護予防総合講座> 賢く食べよう!! 健康への近道

#### 第1回 腸内環境 (腸から身体を整える!)

～ すこしの手間でこんなに摂れる栄養素 ～



日時：10月6日(木) 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 池田 晴佳・高橋 芳江

定員：30名(先着)

受付：9月26日(月)～電話又は直接お申し込み下さい



## 平成28年 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
		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	介護予防総合講座 (栄養編)	アロマテラピー	
9	10	11	12	13	14	15
		グラウンドゴルフ 健康輪投げ	アンサンブル		転倒予防体操 脳トレ折り紙	
16	17	18	19	20	21	22
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操 バランスアップ体操			
23	24	25	26	27	28	29
	芸術祭準備	ちいさな芸術祭	ちいさな芸術祭		転倒予防体操 三療サービス(終日)	
30	31					

<b>会館事業</b>	キラキラ体操	◇第1・3(水)	午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	バランスアップ体操	◇第1・3(水)	午後1時半～2時半	3階 洋室1・2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・2号	《登録制》
	脳トレ折り紙	◇第2(金)	午後1時半～3時半 今月の課題「トトロの散歩」参加費150円	3階 洋室1・2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・2号	《登録制》
	アロマテラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半 今月の課題「おたのしみ！」	3階 洋室1・2号	《登録制》 材料費1000円
	健康輪投げ	◇11日(火)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2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(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