

11月号

平成28年11月1日発行

NO. 32

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 ◇

いつまでも脳・元・気！！

第4回 体操編

・認知症予防に効果的かつ手軽な有酸素運動、ロコモ予防体操

日時 : 11月15日(火) 午前10時～11時半

会場 : 3階 洋室1・2号

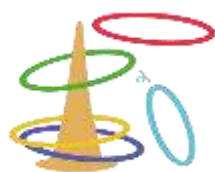
講師 : 萩野 博先生(スポーツトレーナー)

対象 : 60歳以上の中野区民の方

定員 : 30名(先着)

受付 : 11月1日(火)～電話又は直接お申込み下さい

共催 : ことぶき・さぎのみや



○ 健康輪投げ ○

一緒に健康輪投げの楽しさを体験しませんか！？

日時 : 11月4日(金) 午後1時半～3時半

11月29日(火) 午後1時半～3時半

会場 : 3階 洋室1・2号



※どなたでもお気軽にご参加ください！

平成28年 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
			バランスアップ体操		健康輪投げ	
6	7	8	9	10	11	12
		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	
13	14	15	16	17	18	19
		健康セミナー	キラキラ体操			
			バランスアップ体操			
20	21	22	23	24	25	26
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
27	28	29	30			
		グラウンドゴルフ				
		健康輪投げ				

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・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「クリスマスリース」 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》
	健康輪投げ	◇ 4(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
		◇ 29(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・4・5(火)	午前9時半～11時	双鷺公園 雨天中止		
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			