

12月号

平成28年12月1日発行

NO. 33

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

〈介護予防総合講座〉賢く食べよう！！健康への近道

第2回 お口の健康 (おいしく食べて元気な暮らしを！)



日時 : 12月8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 矢田 規子・成田 宣子

定員 : 30名(先着)

受付 : 11月28日(月)~電話又は直接お申し込み下さい



◇ 利用者懇談会 ◇

日時 : 12月19日(月) 午後1時半~3時

会場 : 3階 洋室1・2号

「新しい介護保険」について、鷺宮地域包括支援センターの職員が

わかりやすくお話をいたします

より良い会館運営の為に、利用者の皆様と懇談致します

《 年末年始の休館のお知らせ 》

12月29日(木)~1月3日(火)まで休館となります



⇒




皆様、良いお年をお迎え下さい



平成28年 12月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					アロマセラピー	
					健康輪投げ	
4	5	6	7	8	9	10
		文芸講座 グラウンドゴルフ	キラキラ体操	介護予防総合講座	転倒予防体操	
			バランスアップ体操		脳トレ折り紙	
11	12	13	14	15	16	17
		グラウンドゴルフ	アンサンブル			
					三療サービス(終日)	
18	19	20	21	22	23	24
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
	利用者懇談会	健康輪投げ	バランスアップ体操			
25	26	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・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(金)	午前10時～11時	3階 洋室1・2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・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「にわとりとだるま」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》
	アロマセラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半 今月の課題「年忘れつやつやクリーム」材料費1000円	3階 洋室1・2号	《登録制》
	健康輪投げ	◇2日(金) ◇20日(火)	午後1時半～3時半 午後1時半～3時半	3階洋室1・2号 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・4(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3(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