

1月号

平成29年1月1日発行

NO. 34

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



謹賀新年



本年もよろしくお祝い申し上げます

* 初笑い新春寄席 *



日時： **1月13日(金) 午後1時半～3時半**
会場： 3階 洋室1・2号
出演： 酢葉月亭 ばじる
あかり家 ぼんぼり
対象： どなたでもどうぞ
定員： 50名 (先着)



介護予防総合講座>賢く食べよう!!健康への近道

第3回 骨とカルシウム ～ロコモ予防の食生活を考えて～

日時： **1月19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 飯塚 美和子・吉岡 淳子
対象： 60歳以上の区民の方
受付： 1月5日(木)～電話又は直接お申込みください



◇ 折り紙交流会 ◇



白鷺保育園の園児さんと一緒に折り紙を楽しみましょう!!

日時： **1月20日(金) 午前10時～11時**
会場： 3階 洋1・2号

どなたでもご参加ください



☆ 認知症サポーター養成講座 ☆

認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、認知症のことを正しく理解し、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりませんか?

日時： **1月24日(火) 午後1時半～3時**
会場： 3階 洋室1・2号
定員： 30名
受付： 1月5日(木)～電話又は直接お申込みください
共催： 鷺宮地域包括支援センター・鷺宮エリアケアマネージャー・MIKANの会





平成29年 1月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
					初笑い新春寄席	
15	16	17	18	19	20	21
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操	介護予防総合講座	折り紙交流会	
			バランスアップ体操			
22	23	24	25	26	27	28
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
		認知症サポーター養成講座			三療サービス(終日)	
29	30	31				
		グラウンドゴルフ				

会館事業	キラキラ体操	◇第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》
	与作体操	◇毎日	午前11時45分～	3階 ラウンジ	どなたでもどうぞ！！ご参加お待ちしております
	グラウンドゴルフ	◇第2・3・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