

# 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     |           |          |            |    |

|             |               |              |                                     |           |   |
|-------------|---------------|--------------|-------------------------------------|-----------|---|
| <b>会館事業</b> | <b>キラキラ体操</b> | ◇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～<br>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>  | <b>三療サービス</b> | ◇第4(金)       | 午前9時半～午後4時                          | 3階 洋室3号   | 《登録制》<br>(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 |