

# 2月号

平成29年2月1日発行

NO. 35

# 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5回 脳トレーニング編 脳トレーニングに挑戦!

日時 : 2月21日(火) 午前10時~11時半

会場 : 3階 洋室1・2号

講師 : 黄野 千寿氏 (認知症ケア専門士)

対象 : 60歳以上の中野区民の方

定員 : 30名 (先着)

受付 : 2月7日(火) ~ 電話又は直接お申し込み下さい

共催 : ことぶき・さぎのみや



### 〈介護予防総合講座〉賢く食べよう!! 健康への近道

#### 第4回 筋力アップ ~食事で筋力アップ! 健康寿命を延ばしましょう~

日時 : 2月16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 山本 隆子・鳩宿 愛

対象 : 60歳以上の区民の方

定員 : 30名 (先着)

受付 : 2月2日(木) ~ 電話又は直接お申込みください



### 陽春のコンサート



日時 : 3月2日(木) 午後1時半~

会場 : 3階 洋室1・2号

出演 : 島根 恵氏 (ヴァイオリニスト)

定員 : 40名 (先着)

受付 : 2月16日(木) ~ 電話又は直接お申込みください





## 平成29年 2月の予定表



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

<b>会館事業</b>	キラキラ体操	◇第1・3(金)	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(金)	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》
	アロマテラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半	3階 洋室1・2号	《登録制》 今月の課題「春待つリップクリーム」材料費1000円
	脳トレ折り紙	◇第2(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	《登録制》 今月の課題「ひなまつり」参加費150円
	文芸講座	◇第1(火)	午前10時半～12時	3階 洋室1・2号	《登録制》 会費 1000円(1講義ごと)
	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
	健康輪投げ	◇ 3(金) ◇ 28(火)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・4(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