

3月号

平成29年3月1日発行

NO. 36

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



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)



＜介護予防総合講座＞賢く食べよう！！健康への近道

第5回 脳を元気に～心はポジティブ！体はパワフル！食事はバランスよく！～

日時： **3月9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 小俣 孝子・高橋 悦子

対象： 60歳以上の区民の方

定員： 30名 (先着)

受付： 3月1日(水)～電話又は直接お申込みください



◇ 文化講演会 ◇

演題

「詩と鷺宮」

日時： **3月21日(火)** 午後1時～2時

会場： 3階 洋室1・2号

講師： 菊田 守氏 (日本ペンクラブ会員)

定員： 40名 (先着)

共催： ことぶき・さぎのみや





平成29年 3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	陽春のコンサート	アロマテラピー	
5	6	7	8	9	10	11
		グラウンドゴルフ	アンサンブル	介護予防総合講座	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		健康輪投げ	
19	20	21	22	23	24	25
		グラウンドゴルフ 文化講演会			転倒予防体操 三療サービス(終日)	
26	27	28	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・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「脳と肌のアンチエイジング」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「さくら」参加費150円
	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)
	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	17(金)	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・3・4(火)	午前9時半～11時	双鷲公園	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