

4月号

平成29年4月1日発行

NO. 37

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

* 2017年(H29年度)事業について *

・事業への参加を希望される方への手続きを行います。

今年度の事業



- ・キラキラ体操（女性限定） : 第1・3水曜日 10:00～11:00
- ・バランスアップ体操（女性限定） : 第1・3水曜日 13:30～14:30
- ・転倒予防体操 : 第2・4金曜日 10:00～11:00
- ・アンサンブル  : 第2 水曜日 10:30～11:30
- ・アロマテラピー : 第1 金曜日 10:30～11:30

・4月5日（水）より受付いたします。



健康輪投げ

皆様に輪投げの楽しさを体験、練習をして頂きたく
お部屋を開放しています。

4月 7日（金） 午後1時半～3時半

4月 25日（火） 午後1時半～3時半



3階 洋室1・2号へ！



グラウンドゴルフ

双鷺公園にて毎週火曜日、午前9時半～11時で実施しています。

皆で楽しく良い汗を！！ 是非ご参加下さい。





平成29年 4月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		グラウンドゴルフ			アロマセラピー	
					健康輪投げ	
9	10	11	12	13	14	15
		グラウンドゴルフ				
16	17	18	19	20	21	22
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
			バランスアップ体操			
23/30	24	25	26	27	28	29
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
		健康輪投げ			三療サービス(終日)	

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4(金)	午前10時～11時	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	3階 洋室1・2号	(登録制) 今月の課題「春風に乗ってヘアローション」材料費1000円
	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	7(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
		25(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・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