

5月号

平成29年5月1日発行

NO. 38

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



♪ そよ風コンサート ♪

～あの歌姫が帰って来ます♪皆様に楽しい時間をお過ごしください～

日時：5月30日(火) 午後1時半～

会場：3階 洋室1・2号

出演：ロールパン (フォークソングバンド)

どなたでもお気軽にご参加下さい!



<健康セミナー> 脳力アップを目ざして!!

(知力・体力・気力)

第1回 講義編

日時：5月16日(火) 午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：社団法人 中野区医師会副会長

大場診療所 医師 渡辺 仁 氏

対象：60歳以上の中野区民の方

定員：40名(先着)

受付：4月27日(木)～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



美文字講座 (新講座がスタートします!)

日時：第4水曜 午前10時～11時 <全8回>

定員：10名 (材料費100円)

受付：5月15日(月)～電話又は直接お申し込み下さい





平成29年 5月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		グラウンドゴルフ				
7	8	9	10	11	12	13
		グラウンドゴルフ	アンサンブル		転倒予防体操	
					健康輪投げ	
14	15	16	17	18	19	20
		健康セミナー	キラキラ体操			
			バランスアップ体操			
21	22	23	24	25	26	27
		グラウンドゴルフ			転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
					健康輪投げ	
28	29	30	31			
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
	美文字講座	そよ風コンサート	バランスアップ体操			

会館事業	キラキラ体操	◇ 第3・5(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・5(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》
	美文字講座	◇ 第5(月) 午後1時半～2時半	3階 洋室1・2号 材料費100円	《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	◇ 12日(金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
		◇ 26日(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・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		