

6月号

平成29年6月1日発行

NO. 39

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



ハミング エクササイズ



音響機器を使用する新しいエクササイズがスタートします！

日時：6月13日(火)～9月5日(火) 1コース(全12回)

毎週火曜日 午前(調整中)

場所：3階 ラウンジ

定員：9名 (登録制)

受付：5月25日(木)～電話又は直接お申し込み下さい



健康輪投げ



楽しく遊んで、認知症予防！！

日時：6月5日(月) 午後1時半～3時半

6月30日(金) 午後1時半～3時半

会場：3階 洋室1・2号



※どなたでもお気軽にご参加ください！

* 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：7月6日(木) 午前10時～11時

場所：3階 洋室1・2号



どなたでも参加出来ます。お待ちしております！



平成29年 6月の予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------|-------------------------|-----------|----|------------|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | アロマセラピー | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 健康輪投げ | グラウンドゴルフ | キラキラ体操 | | 転倒予防体操 | |
| | | | バランスアップ体操 | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | ハミング エクササイズ グラウンドゴルフ | アンサンブル | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | ハミング エクササイズ グラウンドゴルフ | キラキラ体操 | | 転倒予防体操 | |
| | | | バランスアップ体操 | | 三療サービス(終日) | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | | ハミング エクササイズ グラウンドゴルフ | 美文字講座 | | | |
| | | | | | 健康輪投げ | |

| | | | | | |
|------|----------------|-------------------|---|---|---|
| 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「初夏の美肌ケアのジェル」材料費1000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》 |
| | ハミング エクササイズ | ◇ 第2・3・4(火) | 午前中 |  3階 ラウンジ | 《登録制》 |
| | 美文字講座 | ◇ 第4(水) | 午前10時～11時 | 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 | ◇ 5(月) ◇ 30(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 |