

8月号

平成29年8月1日発行

NO. 41

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

< 熱中症予防対策事業 >

① ♪ ちょっと遅めのサマーコンサート ♪

和楽器の演奏をお楽しみ下さい

日時： 8月24日(木) 午後1時半～

会場： 3階 洋室1号・2号

出演： 仲林 光子・仲林 利恵

定員： 40名(先着)

* どなたでも参加できます。お待ちしております *

② ◆夏バテしない元気な体をつくる体操◆

日時： 8月8日(火) 午前10時45分～12時

会場： 3階 洋室1・2号

講師： 萩野 博 先生 (スポーツトレーナー)

定員： 30名(先着)

受付： 7月25日(火)～電話又は直接お申し込み下さい

☆ 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の2コース目がスタートします！

日時： 9月12日(火)～11月28日(火) 2コース(全12回)

毎週火曜日 午前10時～11時半

場所： 3階 ラウンジ

定員： 9名 (登録制)

受付： 9月5日(火)～電話又は直接お申し込み下さい

③ ～ 街なか涼み処 ～ 7/3(月)～9/29(金)

猛暑の毎日が続いています ☀ 熱中症予防に「水分補給」と「暑さ対策」を！！

涼しいラウンジにて麦茶をご用意して、皆様のご来館をお待ちしています！

どうぞ ひと休み！ ひと涼み！



平成29年 8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ハミング エクササイズ	キラキラ体操			
			バランスアップ体操		健康輪投げ	
6	7	8	9	10	11	12
		ハミング エクササイズ 熱中症予防講座(体操編)				
13	14	15	16	17	18	19
					健康輪投げ	
20	21	22	23	24	25	26
		ハミング エクササイズ			転倒予防体操	
				ちょっと遅めの サマーコンサート	三療サービス(終日)	
27	28	29	30	31		
		ハミング エクササイズ				

会館事業	キラキラ体操	◇ 第1(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(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》
	ハミング エクササイズ	◇ 第1・2・4・5(火)	午前10時～11時半	3階 ラウンジ 	《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	◇ 4(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
◇ 18(金)		午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号		
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					