

9月号

平成29年9月1日発行

NO. 42

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

<健康セミナー> 脳力アップを目ざして!!

(知力・体力・気力)



第2回 体操編

日時：9月19日(火) 午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：健康運動指導士 篠 克典 氏

定員：40名(先着)

受付：9月4日(月)～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



スマートフォン講座～スマホにチャレンジ～(全2回)

@今回は2日連続、集中的に学びましょう@



日時：9月7日(木)・9月8日(金) 午後1時半～3時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：NPO法人(竹箒の会)

対象：60歳以上の中野区民の方

定員：15名(先着)

受付：8月28日(月)～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コース目のメンバーを募集します!

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



～ 街なか涼み処 ～ 7/3(月)～9/29(金)

残暑が続いています。水分補給を忘れずに、体調管理に気を付けましょう!!

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 9月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					アロマセラピー	
3	4	5	6	7	8	9
		ハミング エクササイズ	キラキラ体操		転倒予防体操	
		かようクラブ	バランスアップ体操	スマホにチャレンジ	スマホにチャレンジ	
10	11	12	13	14	15	16
		ハミング エクササイズ	アンサンブル			
		かようクラブ			健康輪投げ	
17	18	19	20	21	22	23
		健康セミナー(体操編) ハミング エクササイズ	キラキラ体操		転倒予防体操	
		かようクラブ	バランスアップ体操		三療サービス(終日)	
24	25	26	27	28	29	30
		ハミング エクササイズ	美文字講座			
		かようクラブ			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 今日の課題「アロマで秋バテ対策」 材料費1000円	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4(水) 午前10時～11時	3階 洋室1・2号 材料費100円	《登録制》
	ハミング エクササイズ	◇ 第1・2・3・4(火) 午前10時～11時半	3階 ラウンジ	《登録制》
	かようクラブ	◇ 第1・2・3・4(火) 午後12時半～3時半	3階 洋室1・2号	《登録制》
	与作体操	◇ 毎日 午前11時45分～ どなたでもどうぞ!! ご参加お待ちしております	3階 ラウンジ	
	健康輪投げ	◇ 15(金) 午後1時半～3時半 ◇ 29(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 (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	3階 洋室3号	《登録制》