

11月号

平成29年11月1日発行

NO. 44

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

ちいさな 芸術祭

ピアノ演奏と
津軽三味線演奏



模擬店：
パン（ふらっとなかの）
赤飯
コーヒー（クッキー付）



10月31日（火）
作品展：午前9時半～午後3時半
模擬店：午前10時～午後3時

作品展出品

サークル：
あみものクラブ
しらさぎ押花会
双鷺絵手紙の会
ひだまり
若松画会

11月1日（水）

作品展：午前9時半～午後3時半
発表会：午前10時～12時
ゲスト：午後1時半～

発表サークル：
ウクレレさぎのみや
オカリーナ双鷺
ヒサフラサークル双鷺
広がれコーラスすみれ会
マロニエの会
レインボー



☆ 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3コース目の募集です！

日時：12月12日（火）～3月28日（火）（全12回）

毎週火曜日 午前10時～12時

場所：3階 ラウンジ

定員：9名（登録制）

受付：11月28日（火）～電話又は直接お申し込み下さい



○ 健康輪投げ ○

寒い冬に向けて体力づくりしませんか？！

日時：11月6日（月） 午後1時半～3時半

11月17日（月） 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！



～インフルエンザ注意報！！～

今年もすでに流行の兆しを見せています。

早目の予防接種はもとより、うがい・手洗いを

心がけ、適度な運動・バランスの良い食事etc.

ウィルスを近づけない体づくりをいたしましょう！！





平成29年 11月の予定表



日	月	火	水	木	金	7
			1	2	3	4
			ちいさな芸術祭		文化の日	
5	6	7	8	9	10	11
	健康輪投げ	ハミング エクササイズ かようクラブ	アンサンブル		転倒予防体操	
12	13	14	15	16	17	18
		ハミング エクササイズ かようクラブ	キラキラ体操 バランスアップ体操		健康輪投げ	
19	20	21	22	23	24	25
		ハミング エクササイズ かようクラブ	美文字講座	勤労感謝の日	転倒予防体操 三療サービス	
26	27	28	29	30		
		ハミング エクササイズ かようクラブ	キラキラ体操 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	◇ 月・水・木・金 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
その他	三療サービス	◇ 6(月) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
		◇ 17(金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
		◇ 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				