

12月号

平成29年12月1日発行

NO. 45

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

○ 健康輪投げ大会 ○



今年の年末は楽しく輪投げをして、寒い冬を乗り切りましょう！

日時： 12月27日(水) 午後1時半～3時

会場： 3階 洋室1・2号

定員： 15名(先着)

受付： 電話又は直接お申し込み下さい



健康輪投げ 12月4日(月)午後1時半～3時半・洋室1・2号にて行います。

どなたでもお気軽にご参加ください！！

☆ 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3コース目の募集です！

日時： 12月12日(火)～3月13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



《 年末年始の休館のお知らせ 》

12月29日(金)～1月3日(水)まで休館となります



⇒



皆様、良いお年をお迎え下さい



平成29年 12月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					アロマテラピー	
3	4	5	6	7	8	9
	健康輪投げ		キラキラ体操 バランスアップ体操		転倒予防体操	
10	11	12	13	14	15	16
		ハミング エクササイズ	アンサンブル			
17	18	19	20	21	22	23
		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		三療サービス(終日)	天皇誕生日
24/31	25	26	27	28	29	30
		ハミング エクササイズ	健康輪投げ大会		年末年始休館日	年末年始休館日

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(金)	午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	アロマテラピー	◇ 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「cacaoと香りのクリスマス」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10時～12時	3階 ラウンジ	《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
	健康輪投げ	◇ 4(月)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
	健康輪投げ大会	◇ 27(水)	午後1時半～3時	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