

3月号

平成30年3月1日発行

NO. 48

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



春を呼ぶ落語会



日時： 3月12日(月) 午後1時半～

会場： 3階 洋室1・2号

出演： 酢葉月亭 ぼじる

あかい家 ほんぼり

対象： どなたでもどうぞ

定員： 50名(先着)



どうぞお楽しみに！！

○ 健康輪投げ ○

もうすぐ春ですね♪皆様と一緒に輪投げを楽しみましょう！！



3月 2日(金) 午後1時半～3時半

3月16日(金) 午後1時半～3時半

3階 洋室1・2号へお越しください！！

どなたでも参加できます



高齢者会館をご利用のみなさまへ



ご利用の方は「利用証」を発行いたします。

ご来館の際はご持参下さい。



住所・氏名・生年月日他、緊急連絡先・かかりつけ医をご記入頂きます



平成30年 3月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					アロマテラピー 健康輪投げ	
4	5	6	7	8	9	10
		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		転倒予防体操	
11	12	13	14	15	16	17
	落語会	ハミング エクササイズ	アンサンブル		健康輪投げ	
18	19	20	21	22	23	24
			春分の日		三療サービス(終日)	
25	26	27	28	29	30	31
			美文字講座			

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 2 (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 (火) 午前10時～12時	3階 ラウンジ	《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 「春を呼ぶ石鹸」 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》
	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	◇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	◇ 2日(金) 午後1時半～3時半 ◇ 16日(金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号 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