

4月号

平成30年4月1日発行

NO. 49

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


* 2018年(H30年度)事業について *



参加を希望される方の手続きを行います！



□ 今年度の事業 □

- ・キラキラ体操 第1・3水曜日 10:00~11:00
- ・バランスアップ体操 第1・3水曜日 13:30~14:30
- ・転倒予防体操 第2・4金曜日 10:00~11:00
- ・アンサンブル  第 2 水曜日 10:30~11:30
- ・アロマテラピー 第 1 金曜日 10:30~11:30
- ・美文字講座 第 4 水曜日 10:30~11:30

・ 4月11日(水)より受付いたします ・

春の健康管理について

春がやって来ました！ でも「三寒四温」の言葉の通り
気温が安定せず、体調を崩しやすくなります。
気温変化に対応出来る体づくりを心がけましょう！



お知らせ

会館ご利用のみなさま、利用証はお持ちでしょうか？

ご利用の方は「利用証」を発行していますのでお申し出下さい！

* 内容に変更がある方、紛失や汚れてしまった方も再発行致します *



平成30年 4月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
					アロマセラピー 健康輪投げ	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
			キラキラ体操 バランスアップ体操			
22	23	24	25	26	27	28
					転倒予防体操 三療サービス(終日) 健康輪投げ	
29	30					
昭和の日	振替休日					

会館事業	キラキラ体操	◇ 第 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 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 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 今月の課題 「心の微笑みアロマ」 材料費1000円	3階 洋室1・2号	《登録制》
	与作体操	◇月・水・木・金 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	◇ 6日(金) 午後1時半～3時半 ◇ 27日(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》