

6月号

平成30年6月1日発行

NO. 51

# 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〉 目指せ健康長寿！！知恵と実践



(1に運動 2に食事 趣味に精出し 最後は薬)

### 第1回 講義編

日時：6月21日(木) 午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：社団法人 中野区医師会副会長



大場診療所 医師 渡辺 仁氏



対象：60歳以上の中野区民の方

定員：40名(先着)

受付：6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



### ○ グラウンドゴルフ ○

\* 双鷺公園にて毎週火曜日、午前9時半～11時まで \*

皆で楽しく良い汗をかきましょう！！

ご参加をお待ちしております。



熱中症にご注意を！

♪ こまめな水分補給を心がけましょう♪





## 平成30年 6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
		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 健康輪投げ	
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	健康セミナー	転倒予防体操 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		健康輪投げ	

<b>会館事業</b>	<b>キラキラ体操</b>	◇ 第1・3(水) 午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>バランスアップ体操</b>	◇ 第1・3(水) 午後1時半～2時半	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>ハミングエクササイズ</b>	◇ 第1・2・3・4(火) 午前10時～12時	3階 ラウンジ	《登録制》
	<b>転倒予防体操</b>	◇ 第2・4(金) 午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>アロマテラピー</b>	◇ 第1(金) 午前10時半～11時半 今月の課題「夏のパフパフパウダーとハーブローション」材料費1000円	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>アンサンブル</b>	◇ 第2(水) 午前10時半～11時半 ♪	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>美文字講座</b>	◇ 第4(水) 午前10時～11時 	3階 洋室1・2号 材料費100円	《登録制》
	<b>与作体操</b>	◇ 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	
<b>健康輪投げ</b>	◇ 8(金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号		
	◇ 29(金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号		
<b>その他</b>	<b>三療サービス</b>	◇ 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》