

7月号

平成30年7月1日発行

NO. 52

あおぞら

〒165-0033
中野区若宮
3-58-10
☎ 3310-117
1
FAX 3310-117
5

鷺宮高齢者会館

◇ 折り紙交流会 ◇



白鷺保育園の園児さんと一緒に折り紙を楽しみましょう！！

日時：7月12日(木) 午前10時～11時

場所：3階 洋室1号・2号



＊ どなたでも参加できます。お待ちしております ＊

< 熱中症予防対策事業 >

①

～ AED講習会 ～ 防災の話とAED操作方法

☆ 美味しい非常食の試食もありあす！ ☆

日時：7月10日(火) 午前10時45分～11時45分

会場：3階 洋室1・2号

講師：野方消防署 署員

定員：20名(先着)

受付：6月26日(火)～電話又は直接お申し込み下さい



②

～ 健康輪投げ大会 ～

皆で楽しく輪投げをして、暑さを吹き飛ばしましょう！

日時：7月27日(金) 午後1時半～3時

会場：3階 洋室1・2号

定員：20名(先着)

受付：7月10日(火)～電話又は直接お申し込み下さい



③

～ 街なか涼み処 ～ 7/2(月)～9/28(金)

いよいよ、夏がやって来ます ＊ 熱中症にご注意下さい！！

涼しいラウンジにて麦茶をご用意して、皆様のご来館をお待ちしています！



どうぞ ひと休み！ ひと涼み！





平成30年 7月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		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		アロマテラピー	
8	9	10	11	12	13	14
		ハミングエクササイズ AED講習会	アンサンブル	折り紙交流会	転倒予防体操 健康輪投げ	
15	16	17	18	19	20	21
		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			
22	23	24	25	26	27	28
		ハミングエクササイズ	美文字講座		三療サービス(終日) 健康輪投げ大会	
29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>			
		ハミングエクササイズ				

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》
	アロマテラピー	◇ 第 1 (金) 午前10時半～11時半 今月の課題 「夏に役立つスプレー」	3階 洋室1・2号	《登録制》 材料費1000円
	ハミング エクササイズ	◇ 第1・2・3・4・5(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～ 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	◇ 13日(金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
	健康輪投げ大会	◇ 27日(金) 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 (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》