

8月号

平成30年8月1日発行

NO. 53

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

< 熱中症予防対策事業 >

① ◆熱中症予防のための運動とその対策◆

日時： 8月6日(月) 午後1時半～

会場： 3階 洋室1・2号

講師： 篠 克典 先生 (健康運動指導士)

定員： 30名(先着)

受付： 7月25日(水)～電話又は直接お申し込み下さい



② ♪ ちょっと遅めのサマーコンサート ♪

素敵な歌とピアノをお楽しみ下さい

日時： 8月30日(木) 午後1時半～

会場： 3階 洋室1・2号

出演： 新道 美緒

定員： 40名(先着)



* どなたでもご覧いただけます *

☆ 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2コース目がスタートします!

日時： 9月4日(火)～11月27日(火) 2コース(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： 8月21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)

猛暑の毎日が続いています ☀ 熱中症予防に「水分補給」と「暑さ対策」を!

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 8月の予定表



	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			キラキラ体操			
			バランスアップ体操		健康輪投げ	
5	6	7	8	9	10	11
	熱中症予防講座 (体操編)				転倒予防体操	 山の日
12	13	14	15	16	17	18
			アンサンブル		健康輪投げ	
19	20	21	22	23	24	25
					転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
26	27	28	29	30	31	
				ちょっと遅めの サマーコンサート		

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・4(金) 午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》	
	アンサンブル	◇ 第3(水) 午前10時半～11時半 ♪	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	◇ 3(金) 午後1時半～3時半 ◇ 17(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	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	