

10月号

平成30年10月1日発行

NO. 55

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

ちいさな 芸術祭



10月30日(火)

作品展 : 午前9時半~午後3時半
模擬店 : 午前10時~午後3時
発表会 : 午前10時~12時
ゲスト : 午後1時半~

10月31日(水)

作品展 : 午前9時半~午後3時半
サロン : 午前10時~3時
(コーヒーとパン)



模擬店 :

パン(ふらっとなかの)
お赤飯
コーヒー(クッキー付)



発表サークル :

ウクレレさぎのみや
オカリナ双鷺
ヒサフラサークル双鷺
他



作品展出品サークル :

あみものクラブ
しらさぎ押花会・ひだまり
双鷺絵手紙の会・若松画会
楽しい手作り

○詩の講演会○

『わたしの詩と鷺宮』

講師 菊田 守 氏

日 時 : 10月12日(金) 午後2時~
会 場 : 3階 洋室1・2号
対 象 : 60歳以上の中野区民の方
定 員 : 30名(先着)
受 付 : 9月27日(木)~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



<第2回 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)

日 時 : 10月24日(水) 午前10時~11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)
対 象 : 60歳以上の中野区民の方
定 員 : 30名(先着)
受 付 : 10月9日(火)~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





平成30年 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		ハミングエクササイズ	キラキラ体操		アロマテラピー	
			バランスアップ体操		健康輪投げ	
7	8	9	10	11	12	13
	体育の日	ハミングエクササイズ	アンサンブル		転倒予防体操	
					詩の講演会	
14	15	16	17	18	19	20
		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		健康輪投げ	
21	22	23	24	25	26	27
		ハミングエクササイズ	健康セミナー		転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
28	29	30	31			
	芸術祭準備	ちいさな芸術祭	ちいさな芸術祭			

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》
	ハミングエクササイズ	◇ 第1・2・3・4(火)	午前10時～12時	3階 ラウンジ	《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》
	アロマテラピー	◇ 第1(金)	午前10時半～11時半 今月の課題「アロマで秋美肌一番乗り」	3階 洋室1・2号	《登録制》 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》
	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	◇ 5(金) ◇ 19(金)	午後1時半～3時半 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