

11月号

平成30年11月1日発行

NO. 56

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

スマートフォン講座～スマホにチャレンジ～(全2回)

@今回は2日、集中的に学びましょう@



日時：11月14日(水)・11月16日(金) 午後1時半～3時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：NPO法人(竹箒の会)

対象：60歳以上の中野区民の方

定員：15名(先着)

受付：11月1日(木)～電話又は直接お申し込み下さい



〈落語講演会〉

～「詐欺の電話に、ご用心」

消費者被害について～

日時：11月19日(月) 午後2時～3時半

場所：3階 洋室1・2号

出演者：酢葉月亭 ばじる

朝風亭 容旦

対象：どなたでも

定員：40名(先着)

申込：電話又は、直接お申込みください



鷺宮地域包括支援センター 担当:篠崎、花崎 TEL 03-3310-2553

☆ 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3コース目のメンバーを募集します!

日時：12月4日(火)～3月12日(火) 3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：11月20日(火)～電話又は直接お申し込み下さい





平成30年 11月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					健康輪投げ	
4	5	6	7	8	9	10
		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	
11	12	13	14	15	16	17
		ハミングエクササイズ	アンサンブル スマホにチャレンジ		スマホにチャレンジ	
18	19	20	21	22	23	24
	落語講演会	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		勤労感謝の日	
25	26	27	28	29	30	
		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	

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(金) 午前10時～11時	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	◇ 2(金) 午後1時半～3時半 ◇ 30(金) 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 (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》