

12月号

平成30年12月1日発行

NO. 57

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

### ○ 健康輪投げ大会 ○



今年の年末は楽しく輪投げをして、寒い冬を乗り切りましょう！

日時： 12月21日(金) 午後1時半～3時

会場： 3階 洋室1・2号

定員： 15名(先着)

受付： 電話又は直接お申し込み下さい



\*健康輪投げ\* 12月7日(金)午後1時半～3時半・洋室1・2号にて行います。

どなたでもお気軽にご参加ください！！

### ☆ 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ています！

日時： 12月4日(火)～3月12日(火) (全12回)

毎週火曜日 午前10時～12時

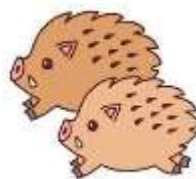
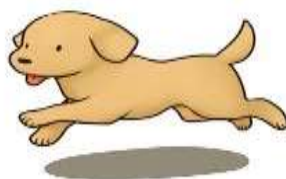
場所： 3階 ラウンジ

定員： 9名 (登録制)



### 《 年末年始の休館のお知らせ 》

12月29日(土)～1月3日(木)まで休館となります






\*皆様、良いお年をお迎え下さい\*



## 平成30年 12月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
						
2	3	4	5	6	7	8
		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 健康輪投げ	
9	10	11	12	13	14	15
		ハミング エクササイズ	アンサンブル		転倒予防体操	
16	17	18	19	20	21	22
		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		三療サービス(終日) 健康輪投げ大会	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
天皇誕生日 年末休館日	振替休日 年末休館日					年末年始 休館日

<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》
	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》
	アロマテラピー	◇ 第1(金) 午前10時半～11時半 今月の課題「満点アロマ 美・健康の香りとクリーム」材料費1000円	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》
	ハミング エクササイズ	◇ 第1・2・3(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	◇ 7(金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
健康輪投げ大会	◇ 21(金) 午後1時半～3時	3階 洋室1・2号		
<b>その他</b>	<b>三療サービス</b>	◇ 第3(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》