

1月号

平成31年1月1日発行

NO. 58

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



謹賀新年



本年もよろしくお祝い申し上げます



平成31年を迎え、平成の元号も
残りわずかとなりました。



今年も健康セミナー、コンサート、輪投げ大会などなど
皆様に、楽しんで頂ける催しや、講座を計画中です！！

毎月の“あおぞら”にてお知らせ致しますので



来館、お待ちしております。



2月のお知らせ



第3回 健康セミナー 体操編



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： 2月21日(木) 午前10時～11時半

共催： ことぶき・さぎのみや



詳細は2月号のあおぞらをご覧ください



冬の健康づくり



冬も本番。風邪やインフルエンザにも負けない健康な体をつくりましょう！！
うがい、手洗い、温度調節、乾燥予防、バランスの良い食事、適度な運動など、
日常生活で心がけて今年の冬も乗り切りましょう！！

*冬に急増するヒートショックによる

入浴事故にもご注意ください*





平成31年 1月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		元旦	休館日	休館日		
6	7	8	9	10	11	12
					転倒予防体操	
					健康輪投げ	
13	14	15	16	17	18	19
		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			
20	21	22	23	24	25	26
		ハミング エクササイズ	美文字講座		転倒予防体操	
					三療サービス(終日)	
					健康輪投げ	
27	28	29	30	31		
		ハミング エクササイズ				

会館事業	キラキラ体操	◇ 第 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 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・4 (金) 午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	ハミング エクササイズ	◇ 第 3・4・5 (火) 午前10時～12時	3階 ラウンジ	《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》
	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	◇ 11日(金) 午後1時半～3時半 ◇ 25日(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》