

2月号

平成31年2月1日発行

NO. 59

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)

第3回 体操編

日時：2月21日(木) 午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：了徳寺大学 健康科学部准教授

理学療法士・健康運動指導士 上岡 尚代氏

対象：60歳以上の中野区民の方

定員：30名(先着)

受付：2月7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



* 講演会 *

「トンネル工事について」 講師：小野良明 氏

「老後の生活設計(お金の面から)

：ファイナンシャルプランナーからのアドバイス」

講師：遠藤吉夫 氏

日時：2月12日(火) 午前10時～12時

会場：3階 洋室1・2号

共催：ことぶき・さぎのみや

どなたでもご参加いただけます！



インフルエンザ注意報！！

2月4日は立春だというのに、インフルエンザ流行警報がでています。

ひきつづき、予防対策を忘れずに！





平成31年 2月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					アロマセラピー	
3	4	5	6	7	8	9
		ハミング エクササイズ	キラキラ体操		転倒予防体操	
			バランスアップ体操		健康輪投げ	
10	11	12	13	14	15	16
		ハミング エクササイズ 講演会	アンサンブル			
17	18	19	20	21	22	23
		ハミング エクササイズ	キラキラ体操	健康セミナー	転倒予防体操	
			バランスアップ体操		三療サービス(終日) 健康輪投げ	
24	25	26	27	28		
		ハミング エクササイズ	美文字講座			

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》
	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1・2・3・4(火) 午前10時～12時 	3階 ラウンジ	《登録制》
	アロマセラピー	◇ 第1(金) 午前10時半～11時半 今月の課題 「春色ラベンダー肌水」	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》
	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	◇ 8日(金) 午後1時半～3時半 ◇ 22日(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 (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》