

# 3月号

平成31年3月1日発行

NO. 60

# 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



### 春を呼ぶ落語会



日時：3月28日(木) 午後1時半～  
会場：3階 洋室1・2号  
出演：酢葉月亭 ぼじる  
鈴乃家 ローリー  
対象：どなたでもどうぞ  
定員：50名(先着)



どうぞお楽しみに！！

### <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4回 総括編



日時：3月29日(金) 午後1時半～3時  
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)  
共催：ことぶき・さぎのみや



### 映画会



日時：3月13日(水) 午後1時半～  
会場：3階 洋室1・2号  
定員：40名(先着)  
共催：ことぶき・さぎのみや



\* どなたでもご覧いただけます \*



## 平成31年 3月の予定表



| 日     | 月  | 火           | 水                   | 木    | 金                             | 土  |
|-------|----|-------------|---------------------|------|-------------------------------|----|
|       |    |             |                     |      | 1                             | 2  |
|       |    |             |                     |      | アロマテラピー                       |    |
| 3     | 4  | 5           | 6                   | 7    | 8                             | 9  |
|       |    | ハミング エクササイズ | キラキラ体操<br>バランスアップ体操 |      | 転倒予防体操<br>健康輪投げ               |    |
| 10    | 11 | 12          | 13                  | 14   | 15                            | 16 |
|       |    | ハミング エクササイズ | アンサンブル<br>映画会       |      |                               |    |
| 17    | 18 | 19          | 20                  | 21   | 22                            | 23 |
|       |    |             |                     | 春分の日 | 転倒予防体操<br>三療サービス(終日)<br>健康輪投げ |    |
| 24/31 | 25 | 26          | 27                  | 28   | 29                            | 30 |
|       |    |             | 美文字講座               |      |                               |    |
|       |    |             |                     | 落語会  | 健康セミナー                        |    |

|  |                |           |   |                      |       |
|--|----------------|-----------|---|----------------------|-------|
| 会館事業   | キラキラ体操         | ◇ 第1(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(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》 |
|  | アロマテラピー        | ◇ 第1(金)   | 午前10時半~11時半<br>今月の課題 「春の繊細な心と肌のアロマケア」材料費1000円 | 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<br>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》 |
|  | ハミング<br>エクササイズ | ◇ 第1・2(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~<br>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(金)         | 午後1時半~3時半 | 3階 洋室1・2号                                     |                      |       |
|  | ◇ 22(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                                    | 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 |                |           |   |                      |       |