

4月号

平成31年4月1日発行

NO. 61

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

* **2019年(H31年度)事業について** *

参加を希望される方の手続きを行います!



□ **今年度の事業** □

- | | | |
|------------|---------|-------------|
| ・キラキラ体操 | 第1・3水曜日 | 10:00~11:00 |
| ・バランスアップ体操 | 第1・3水曜日 | 13:30~14:30 |
| ・転倒予防体操 | 第2・4金曜日 | 10:00~11:00 |
| ・アンサンブル | 第2水曜日 | 10:30~11:30 |
| ・アロマテラピー | 第1金曜日 | 10:30~11:30 |
| ・美文字講座 | 第4水曜日 | 10:30~11:30 |

・ 4月5日(金) 午後1時半より受付いたします・



☆ **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

31年度1コース目の募集です!!

日時： **4月23日(火)~7月16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)**

受付： **4月5日(金)~電話又は直接お申込み下さい**



お知らせ



会館ご利用のみなさまに、利用証をお持ち頂いています♪

随時、発行していますのでお申し出下さい!

* 内容に変更がある方、紛失や汚れてしまった方も再発行致します *



平成31年 4月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
					アロマテラピー 事業申込み	
7	8	9	10	11	12	13
					健康輪投げ	
14	15	16	17	18	19	20
			キラキラ体操 バランスアップ体操			
21	22	23	24	25	26	27
		ハミングエクササイズ			転倒予防体操 三療サービス(終日) 健康輪投げ	
28	29	30				
	昭和の日	退位の日				

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》
	ハミング エクササイズ	◇ 第 4 (火)	午前10時～12時	3階 ラウンジ	《登録制》
	転倒予防体操	◇ 第 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	3階 洋室1・2号	《登録制》 今月の課題「若々しく春のハッピーアロマ」材料費1000円
	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	◇ 12 (金) ◇ 26 (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