

5月号

2019年5月1日発行

NO. 62

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

### グリーンコンサート



日時： 5月29日(水) 午後1時半～

会場： 3階 洋室1・2号

出演： エバー・グリーン

(元早稲田大学フォークソングクラブ)

対象： どなたでもどうぞ

定員： 40名 (先着)



懐かしのあの曲も！！

### ☆ 骨盤底筋体操 ☆



尿失禁の予防と改善に効果的な筋力を強化する体操や  
生活習慣の改善についてまなびます！！

日時： 5月16日(木)～7月18日(木) 午後1時半～3時半 (全6回)

場所： 3階 洋室1・2号室

定員： 12名 (登録制)

受付： 4月25日(木)～電話又は直接お申し込み下さい



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 \*



## 2019年 5月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			即位の日	国民の祝日	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日	ハミング エクササイズ	アンサンブル		転倒予防体操	
12	13	14	15	16	17	18
		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		健康輪投げ	
19	20	21	22	23	24	25
		ハミング エクササイズ			転倒予防体操 三療サービス(終日)	
26	27	28	29	30	31	
		ハミング エクササイズ	美文字講座 グリーンコンサート		健康輪投げ	

<b>会館事業</b>	<b>キラキラ体操</b>	◇ 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》
	美文字講座	◇ 第5(水) 午前10時~11時 	3階 洋室1・2号 材料費200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 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》
	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	◇ 17(金) 午後1時半~3時半 ◇ 31(金) 午後1時半~3時半	3階 洋室1・2号 3階 洋室1・2号	
<b>その他</b>	<b>三療サービス</b>	◇ 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》