

## 鷺宮高齢者会館

### ○ 健康輪投げ ○

日頃の運動不足解消に、楽しく輪投げ、やってみませんか？

日時：6月7日・28日(金) 午後1時半～3時半 (毎月2回)

会場：3階 洋室1・2号

対象：どなたでもご参加いただけます



7月には、輪投げ大会を予定しています！！

### これからの予定

熱中症予防対策事業が始まります。



\* AED講習会 \* 7月25日(木) 10時45分～11時45分

\* 健康輪投げ大会 \* 7月31日(金) 13時30分～15時

恒例の～街なか涼み処～(7月～9月)がはじまります



あわせてご利用下さい！



その他、7月30日(火)に「健康セミナー」を予定しています。

第1回「血液と血管のアンチエイジング(講義編)」10時～11時半

講師には大場診療所 医師 渡辺 仁 先生をお迎えします！！



(共催 ことぶき・さぎのみや)

### 熱中症注意報！！



今年は早くから気温が高く、熱中症予防対策が必要です。



また万が一、熱中症かな？と思ったら重症化する前に受診しましょう。



こまめな水分補給を忘れずに！！





## 2019年 6月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		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		アロマテラピー 健康輪投げ	
9	10	11	12	13	14	15
		ハミング エクササイズ	アンサンブル		転倒予防体操	
16	17	18	19	20	21	22
		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			
23/30	24	25	26	27	28	29
		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	

<b>会館事業</b>	<b>キラキラ体操</b>	◇ 第 1・3 (水) 午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>バランスアップ体操</b>	◇ 第 1・3 (水) 午後1時半～2時半	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>転倒予防体操</b>	◇ 第 2・4 (金) 午前10時～11時	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>ハミング エクササイズ</b>	◇ 第 1・2・3・4 (火) 午前10時～12時	3階 ラウンジ	《登録制》
	<b>アロマテラピー</b>	◇ 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「さらさら保湿と紫外線対策」材料費1000円
	<b>アンサンブル</b>	◇ 第 2 (水) 午前10時半～11時半 ♪	3階 洋室1・2号	《登録制》
	<b>美文字講座</b>	◇ 第 4 (水) 午前10時～11時	3階 洋室1・2号 材料費100円	《登録制》
	<b>与作体操</b>	◇ 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
	<b>健康輪投げ</b>	◇ 7日(金) 午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
		◇ 28日(金) 午後1時半～3時半	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	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