

7月号

2019年7月1日発行

NO. 64

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> 血液と血管のアンチエイジング



第1回 講義編

日時：7月30日(火) 午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：社団法人 中野区医師会副会長

大場診療所 医師 渡辺 仁氏

対象：60歳以上の中野区民の方

定員：40名(先着)

共催：ことぶき・さぎのみや



*午後1時半～ 測定会(足指筋力・握力)を行います!

< 熱中症予防対策事業 >

①

～ AED講習会 ～ 防災の話とAED操作方法

☆ 美味しい非常食の試食もあります! ☆

日時：7月25日(木) 午前10時～11時半

会場：3階 洋室1・2号

講師：野方消防署 署員

いのちと健康なかのJAPAN講師 栗山 明雄氏

定員：20名(先着)



②

～ 健康輪投げ大会 ～

皆で楽しく輪投げをして、暑さを吹き飛ばしましょう!

日時：7月26日(金) 午後1時半～3時

会場：3階 洋室1・2号

定員：20名(先着)



③

～ 街なか涼み処 ～ 7/1(月)～9/30(月)

今年も夏がやって来ました ※ 熱中症にご注意下さい!!

涼しいラウンジにて麦茶をご用意して、皆様のご来館をお待ちしています!



どうぞ ひと休み! ひと涼み!





2019年 7月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		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	
7	8	9	10	11	12	13
		ハミング エクササイズ	アンサンブル		転倒予防体操 健康輪投げ	
14	15	16	17	18	19	20
		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			
21	22	23	24	25	26	27
			美文字講座	AED講習会	転倒予防体操 三療サービス(終日) 健康輪投げ大会	
28	29	30	31			
		健康セミナー				
		健康セミナー				

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(火)	午前10時～12時	3階 ラウンジ	《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「ミントのバリエーション～気力充実と涼感スキンケア～夏の香り」 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200円	《登録制》
	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日 (金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
	健康輪投げ大会	◇ 26日 (金)	午後1時半～3時	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