

# 8月号

2019年8月1日発行

NO. 65

# 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

### < 熱中症予防対策事業 >

#### ① 「栄養講座 夏野菜で熱中症予防」

\* 食べる水分を探る \*



日時： 8月9日(金) 午後1時半～

会場： 3階 洋室1・2号

講師： いのちと健康なかのJAPAN講師

定員： 30名(先着)

受付： 7月25日(水)～電話又は直接お申し込み下さい



#### ② ♪ ちょっと遅めのサマーコンサート ♪

なつかしの曲で盛り上がりましょう!

日時： 8月29日(木) 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)

\* どなたでもご覧いただけます \*



#### ☆ ハミング エクササイズ ☆

音響機器を使用するエクササイズの2コース目がスタートします!

日時： 9月3日(火)～11月26日(火) 2コース(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： 8月20日(火)～電話又は直接お申し込み下さい



#### ③ ～ 街なか涼み処 ～ 7/1(月)～9/30(月)

8月は熱中症のピークです☀ 水分補給に会館にお立ち寄りを!!

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 8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						
4	5	6	7	8	9	10
			キラキラ体操 バランスアップ体操		転倒予防体操 熱中症予防講座	
11	12	13	14	15	16	17
	振替休日				健康輪投げ	
18	19	20	21	22	23	24
					転倒予防体操 三療サービス(終日)	
25	26	27	28	29	30	31
				ちょっと遅めの サマーコンサート	健康輪投げ	

<b>会館事業</b>	<b>キラキラ体操</b>	◇ 第 1 (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 (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>与作体操</b>	◇ 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	
	<b>健康輪投げ</b>	◇ 16日 (金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
	◇ 30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 (来館受付:9時 電話受付:9時半)	3階 洋室3号	《登録制》 ・1回900円(45分) ・手ぬぐいをお持ち下さい