

9月号

2019年9月1日発行

NO. 66

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

* ちいさな 芸術祭 *



9月27日(金)



作品展 : 午前9時半～午後3時半

サロン : 午前10時～3時

(コーヒーとパン)

鷺宮地域包括支援センターによる
イベント

9月28日(土)

作品展 : 午前9時半～午後3時半

模擬店 : 午前10時～午後3時

発表会 : 午前10時～12時

ゲスト : 午後1時半～



模擬店 :

パン (ふらっとなかの)
お赤飯
コーヒー (クッキー付)



発表サークル :



ウクレレさぎのみや
オカリナ双鷺
ヒサフラサークル双鷺

他



作品展出品サークル :

あみものクラブ

しらさぎ押花会

双鷺絵手紙の会

若松画会

楽しい手作り

* 10月のお知らせ *

〈健康セミナー〉血液と血管のアンチエイジング

第2回 口腔編

日時 : 10月24日(木) 午前10時～11時半

会場 : 3階 洋室1・2号

講師 : 歯科衛生士 情野 敦子 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



③

～ 街なか涼み処 ～

7/1(月)～9/30(月)

しばらく残暑が続きますが、体調を整えて快適に夏を乗り切りましょう！！

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 9月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		ハミングエクササイズ	キラキラ体操		アロマテラピー	
			バランスアップ体操		健康輪投げ	
8	9	10	11	12	13	14
		ハミングエクササイズ			転倒予防体操	
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日	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		三療サービス(終日)	
22	23	24	25	26	27	28
		ハミングエクササイズ	美文字講座	芸術祭準備	ちいさな芸術祭	ちいさな芸術祭
29	30					

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 (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 今月の課題「残暑のスキンケア～花の香りと花ホップリ～」材料費 1000円	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	《登録制》 材料費 200円
	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	◇ 6日 (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