

10月号

2019年10月1日発行

NO. 67

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2回 口腔編

～ 毎日きたえよう 私の歯と口 ～

歯や口の健康チェックや、粘膜フラシなどの実習をしながら

自分にあった口腔ケアをみつけましょう！！

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



### 〈なかの元気アップセミナー実施案内〉

鷺宮高齢者会館では腰痛・膝痛対策の体操教室を実施します。

日時： 11月7日(木)～2月20日(木) (全12回)

午後1時～3時

会場： 3階 洋室 3号

定員： 12名 ただいま参加者募集中です！！

ご希望の方は包括支援センターまでお尋ね下さい。

お問い合わせ先 3310-2553



### 秋の健康管理

曇かった夏も終わり、色々な事にチャレンジするのにぴったりの季節となりました！

その一方で、夏の疲れが出やすく体調を崩しやすい時期でもあります。

引き続き水分補給を心がけ、食事・運動・睡眠など生活のリズムをととのえて、快適な秋を過ごしましょう！！








## 2019年 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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	
6	7	8	9	10	11	12
		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	
13	14	15	16	17	18	19
	体育の日	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			
20	21	22	23	24	25	26
				健康セミナー	転倒予防体操 三療サービス(終日) 健康輪投げ	
27	28	29	30	31		
		ハミングエクササイズ				

<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》
	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》
	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「①ローズマリーのクリーム ②ラベンダーのコロコロお香」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》
	ハミングエクササイズ	◇ 第 1・2・3・5 (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～	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>その他</b>	<b>健康輪投げ</b>	◇ 11日 (金)	午後1時半～3時半	3階 洋室3号	
		◇ 25日 (金)	午後1時半～3時半	3階 洋室3号	
	<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