

12月号

2019年12月1日発行

NO. 69

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



○ 「ふれあいポリス」がやってくる ○

～特殊詐欺から身を守る～

日時： 12月16日(月) 14:00～15:00

会場： 3階 洋室1・2号

定員： 30名(先着)



問合せ・・・ 鷺宮地域包括支援センター・鷺宮高齢者会館

申し込みは不要です。どなたでも参加できます！！



○ 健康輪投げ大会 ○

今年1年間の締めくくりは、輪投げで楽しんでみませんか？

日時： 12月20日(金) 午後1時半～3時

会場： 3階 洋室1・2号

定員： 15名(先着)

受付： 電話又は直接お申し込み下さい



健康輪投げ 12月6日(金)午後1時半～3時半・洋室1・2号にて行います。

どなたでもお気軽にご参加ください！！

《 年末年始の休館のお知らせ 》

12月29日(日)～1月3日(金)まで休館となります



⇒



皆様、良いお年をお迎え下さい



2019年 12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 バランスアップ体操		アロマテラピー 健康輪投げ	
8	9	10	11	12	13	14
		ハミングエクササイズ	アンサンブル		転倒予防体操	
15	16	17	18	19	20	21
	ふれあいポリスが やってくる	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) 健康輪投げ大会	
22	23	24	25	26	27	28
					転倒予防体操	
29	30	31				
年末 休館日	年末休館日	年末休館日				

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》
	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「アロマのお香・ピンポイントのスキンケア」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 (火)	午前10時～12時	3階 ラウンジ	《登録制》
	健康輪投げ	◇ 6日(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
	健康輪投げ大会	◇ 20日(金)	午後1時半～3時	3階 洋室1・2号	
	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	
その他	三療サービス	◇ 第 3 (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