

2月号

2020年2月1日発行

NO. 71

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

春を呼ぶ落語会



日時：2月21日(金) 午後1時半～
会場：3階 洋室1・2号
出演：酢葉月亭 ぼじる
あかり家 ほんぽり
対象：どなたでもどうぞ
定員：40名(先着)
共催：ことぶき・さぎのみや



どうぞお楽しみに！！



3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3回 体操編

日時：3月25日(水) 午後1時半～3時
会場：3階 洋室1・2号
講師：了徳寺大学 健康科学部准教授




理学療法士・健康運動指導士 上岡 尚代 氏

詳細は、3月号にてお知らせ致します。



冬の健康管理



冬本番を迎えました  暖かい日が多いですが、インフルエンザや
新型ウィルスの流行が心配です…

うがい・手洗い・マスクの着用など基本的な事をこころがけて
食事や運動・睡眠など規則正しい生活を送り、



この冬も楽しく乗り切りましょう！！



2020年 2月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
						
2	3	4	5	6	7	8
		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	
9	10	11	12	13	14	15
			アンサンブル		転倒予防体操	
16	17	18	19	20	21	22
		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		春を呼ぶ落語会	
23	24	25	26	27	28	29
天皇 誕生日	振替休日	ハミング エクササイズ	美文字講座		転倒予防体操 三療サービス(終日) 健康輪投げ	

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・4 (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「素敵リップクリーム作り」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
その他	三療サービス	◇ 7日(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
		◇ 28日(金)	午後1時半～3時半	3階 洋室1・2号	
		◇ 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