

5月号

2021年5月1日発行
NO. 81

あおぞら

鷺宮高齢者会館

〒165-0033

中野区若宮

3-58-10

TEL 3310-1171

FAX 3310-1175



☆ **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2021年度1コースの募集です。

日時：5月11日(火)～10月12日(火) (全17回)
毎週火曜日 午前10時～12時

場所：3階 ラウンジ

定員：6名 (登録制)

☆ **骨盤底筋体操** ☆

5月6日(木)より全6回、定員10名でスタートです！

(女性限定となります。)

○ **2021年度の事業について** ○

コロナウィルスの感染防止のため、少人数で行います。

- | | | |
|-------------|---|----------|
| ・ キラキラ体操 | } | 6月から開始予定 |
| ・ バランスアップ体操 | | |
| ・ アンサンブル | | |
| ・ 転倒予防体操 | | 5月から開始予定 |
| ・ アロマセラピー | | 6月に実施予定 |

もう大丈夫だと思っていないですか？

三密回避・マスク・手洗い・消毒・換気！

バウンドしつつあります！！

昼夜問わず、飲食やカラオケもしばらく我慢で

みんなでがんばりましょう♡

**緊急事態宣言に伴う日程等の変更がある場合があります。
ご確認の上、ご利用ください。**