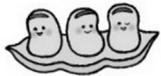


地域のインフォメーション

📍きずなサロンハート to Heart 阿佐ヶ谷中学校 開放会議室で歌や手芸をやっています
毎月第2・第4火曜日 13:30～15:00 開催
4月9日(第2火曜)・23日(第4火曜) 5月14日(第2火曜)・28日(第4火曜)

📍あさ北きずなサロン コミュニティふらっと東原(下井草1-23-23 TEL3397-7223)
毎月第1・第3水曜日 13:00～15:30開催
4月3日(第1水曜)・17日(第3水曜) 5月1日(第1水曜)・15日(第3水曜)

- ・わがまち一番体操、暮らしの情報コーナー、パソコンコーナー、ハンズコーナー(折り紙・編み物)、
- ・爪と足の相談コーナー《河北総合病院の看護師さんが爪や足のお悩みをお受けします》
4月17日・5月15日(毎月第3水曜日 13:30～15:00頃まで)



【暮らしの情報コーナー プログラム】

4月3日(第1水曜日) みんなの元気アップ教室 ～春の健康予防について～
講師 東京西部保健生活協同組合 常務理事・看護師 新井陽子さん

4月17日(第3水曜日) AI技術で簡単歩行測定
～これからも元気に歩ける身体づくりを!!
講師 株式会社 ヤマシタ 杉並営業所 塩澤一輝さん

5月1日(第1水曜日) 骨粗しょう症と治療薬について(予定)
講師 ココカラファイン薬局高円寺北店 薬剤師 諸澤彩香さん

5月15日(第3水曜日) 杉並区の防災対策 ～いざにそなえて～
講師 杉並区危機管理室防災課 地域防災G 門間邦茂さん



地域ささえ愛グループ

- ◆きくの会 毎月第1・第3木曜日 13:00～15:00 【場所】コミュニティふらっと東原
椅子に座って、ゆっくり身体を動かす体操をやっています。参加費 100円
4月4日(第1木)・18日(第3木) 5月2日(第1木)・16日(第3木)
- ◆マムの会 毎月第2・第4木曜日 13:00～15:00 【場所】ゆうゆう天沼館
筋肉や関節をゆっくり動かし関節の可動を広げる体操をしています。参加費 100円
4月11日(第2木)・25日(第4木) 5月9日(第2木) 23日(第4木)
- ◆真木の会 毎月第2・第4水曜日 13:00～15:00 【場所】コミュニティふらっと東原
椅子に座ってゆっくりと身体を動かし、楽しく過ごします。参加費 100円
4月10日(第2水)・24日(第4水) 5月8日(第2水)・22日(第4水)
- ◆あさの会 毎月第1木曜日(祝日の時は翌週) 10:15～11:45 久遠キリスト教会(阿佐谷北2-25-8)
ピアノにあわせて、美しいメロディーの日本の歌や昭和歌謡を楽しく歌いましょう。
参加費 100円 入会金 500円(楽譜や、歌集維持管理に充当します)

お問合せ 杉並保健所 保健サービス課 ささえ愛グループ担当 TEL03-3391-0015