

地域のインフォメーション

♥ きずなサロンハート to Heart 阿佐ヶ谷中学校の開放会議室で歌や手芸をしています
(毎月第2・第4火曜日 13:30~15:00) 6月11日・25日、7月9日・23日

♥ あさ北きずなサロン コミュニティふらっと東原 2F (下井草1-23-23 Tel 3397-7223)
(毎月第1・第3水曜日 13:00~15:30) 6月5日・19日、7月3日・17日

わがまち一番体操 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》

(毎月第3水曜日 13:30~15:00頃迄) 5月15日・6月19日

心と身体の元気塾

《暮らしの中のちょっと気になることを、介護や医療の専門職が、適切な情報や解決策のサポートをいたします》

(毎月第1水曜日 13:30からの暮らしの情報コーナーの講座終了後、ご相談をお受けします) 6月5日・7月3日

暮らしの情報コーナー 《プログラム》 (13:30くらいから)



- 6月5日 (第1水曜日) ロコモ美立体操でロコモを予防
講師 東京在宅サービス (株) チーフインストラクター 小久保智弘さん
- 6月19日 (第3水曜日) 健康を守るために正しい漢方の知識を学びましょう
講師 日本漢方生薬製剤協会 広報委員会 副委員長 中浜孝さん
- 7月3日 (第1水曜日) 《心と身体の元気塾》 夏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
- 7月17日 (第3水曜日) お口の健康で身体のトラブル予防
講師 杉並保健所 歯科衛生士 柳澤洋子さん・金子真由美さん

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しています。参加費 100円
6月6日 (第1木)・20日 (第3木) 7月4日 (第1木)・18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 参加費 100円
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。
6月13日 (第2木)・27日 (第4木) 7月11日 (第2木) 25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
6月12日 (第2水)・26日 (第4水) 7月10日 (第2水)・24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 Tel 03-3391-0015