

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やっています
(毎月第2・第4火曜日 13:30~15:00) 8月13日(火)・27日(火)/9月10日(火)・24日(火)

♥ 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 13:30~15:00) 8月7日(水)・21日(水)/9月4日(水)・18日(水)



わがまち一番体操



パソコンコーナー



ハズコーナー(折り紙・編み物)



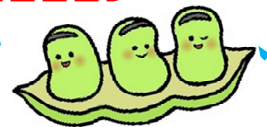
爪と足の相談コーナー

《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) 8月21日(水)/9月18日(水)



暮らしの情報コーナープログラム(13:30~)



- 8月7日(第1水) 心不全を知って、普段の生活で気を付ける事を考えよう!
講師 訪問看護リハビリステーション ホウカン TOKYO 荻窪所長
看護師・保健師(公衆衛生学修士・心不全療養指導士) 竹下 雄太さん
- 8月21日(第3水) フレイル予防ではつらつ元気アップ生活!
講師 杉並区より派遣される医療専門職(看護師さん)
- 9月4日(第1水) 高齢者の在宅サービスのご案内~地域のいろいろなサービスあれこれ~
講師 地域包括支援センター ケア24阿佐谷 センター長 小林 敬さん
- 9月18日(第3水) 成年後見制度を学ぼう~成年後見制度についてわかりやすくお話しします~
講師 成年後見センター 主任相談員 鈴木 美佳子さん

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
8月1日(第1木)・15日(第3木)/9月5日(第1木)・19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。
8月8日(第2木)・22日(第4木)/9月12日(第2木)26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
8月14日(第2水)・28日(第4水)/9月11日(第2水)・25日(第4水)

久遠キリスト教会 阿佐谷北2-25-8

◆ あさの会 毎月第1木曜日(祝日の時は翌週)10:15~11:45 【場所】
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)
8月1日(第1木)・9月5日(第1木)

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