

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) 10月8日(火)・22日(火) / 11月12日(火)・26日(火)

♥ **あさ北きずなサロン** コミュニティふらつと東原 2F (下井草1-23-23 TEL 3397-7223)
(毎月第1・第3水曜日 13:30~15:00) 10月2日(水)・16日(水) / 11月6日(水)・20日(水)



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)

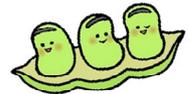
暮らしの情報コーナープログラム(第1・第3水曜日 13:30~)

10月2日 心と身体の元気塾...訪問看護リハビリステーション
講師 理学療法士・認知運動療法士 石田正義

10月16日 フレイル予防はつつ元気アップ生活!
~健康でいきいきと生活するための栄養知識を学ぶ~
講師 杉並区より派遣される医療専門職(栄養士さん)

11月6日 心と身体の元気塾...人生100年時代 これからの暮らし上手になる秘訣
講師 杉並区社会福祉協議会職員

11月20日 江戸の文化「講談」をお楽しみください
演者 株式会社 東京在宅サービス 相談員 湊 貞行



爪と足の相談コーナー

河北総合病院の糖尿病認定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) 10月16日(水) / 11月20日(水)

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 参加費 100円
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。
10月3日・17日 / 11月7日・21日 【場所】コミュニティふらつと東原

◆ **マムの会** 毎月第2・第4木曜日 13:00~15:00 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。
10月10日・24日 / 11月14日・28日 【場所】10月より変更あり
※【10月からの開催場所】コミュニティふらつと本天沼
(本天沼 2-12-10 TEL.03-5310-4633)

◆ **真木の会** 毎月第2・第4水曜日 13:00~15:00 参加費 100円
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。
10月9日・23日 / 11月13日・27日 【場所】コミュニティふらつと東原

◆ **あさの会** 毎月第1木曜日(祝日の時は翌週)10:15~11:45
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)
10月3日・11月7日 【場所】久遠キリスト教会 杉並区阿佐谷北 2-25-8

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