

## 地域のインフォメーション

♥ きずなサロン Heart 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) 12月10日(火)・24日(火) / 1月14日(火)・28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) 12月4日(水)・18日(水) / 1月15日(水)



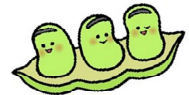
わがまち一番体操

 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~)

12月4日 心と身体の元気塾・・・寒さに備える健康管理  
講師 東京西部保健生活協同組合  
常務理事・看護部長 新井陽子さん



12月18日 フレイル予防はつらつ元気アップ生活!  
～オーラルフレイルを予防して健康寿命をのばしましょう～  
講師 杉並区より派遣される医療専門職(歯科衛生士さん)

1月15日 フレイル予防はつらつ元気アップ生活!  
～健康で介護のいらぬ生活を長く続けるためのコツを学びましょう～  
講師 杉並区より派遣される医療専門職(理学療法士さん)

### 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) 12月18日(水) / 1月15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。  
12月5日・19日 / 1月16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。  
12月12日・26日 / 1月9日・23日 【場所】コミュニティふらつと本天沼
- ◆ 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。  
12月11日・25日 / 1月8日・22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)  
12月5日・1月9日 (1月は第2木曜日です)  
【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