




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) 2月11日(火)・25日(火) / 3月11日(火)・25日(火)

♥ あさ北きずなサロン コミュニティふらつと東原 2F にて下記の活動をしています。(詳細はQRコードから)
(毎月第1・第3水曜日 13:30~15:00) 2月5日(水)・19日(水) / 3月5日(水)・19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)



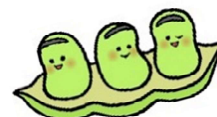
暮らしの情報コーナープログラム(第1・第3水曜日 13:30~)

2月5日 心と身体の元気塾・・・講師がご相談もお受けします

「家族と健康」～対話形式の楽しい講座です!～

講師 河北ファミリークリニック 南阿佐谷

医師 久保田 希 先生



2月19日 「柿じいの白川遺産学セミナー」～過去を知り 未来へつなぐ～

講師 柿崎 京一 さん(地元下井草一丁目にお住まいの方です)

3月5日 「薬の重ねすぎっていいの? ポリファーマシーのリスクとその対策」

講師 株式会社 アイセイ薬局 在宅推進部長 望 月 一 司 さん

3月19日 天沼・下井草にまつわる身近な町の話

講師 本天沼西町会長 石 原 力 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) 2月19日(水) / 3月19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。
2月6日・20日 / 3月6日・20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。
2月13日・27日 / 3月13日・27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。
2月12日・26日 / 3月12日・26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)
2月6日・3月6日 【場所】久遠キリスト教会

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