

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) 4月8日・22日 / 5月13日・27日

♥ あさ北きずなサロン コミュニティふらっと東原 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) 4月2日・16日 / 5月7日・21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)

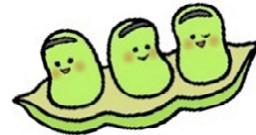


 暮らしの情報コーナープログラム(第1・第3水曜日 13:30~)

4月 2日 心と身体の元気塾… 講師がご相談もお受けします
「救急車の呼び方、お医者さんのかかり方」
講 師 健康医療情報支援センター
代表 羽田 由利子さん

4月16日 防犯対策していますか～「私は大丈夫」と思うことが一番危険です
講 師 杉並区 危機管理室
地域安全担当課長 佐野 英哉さん

5月 7日 「人生100年時代 自分らしく生き生きと過ごすために」
講 師 河北居宅介護支援事業所 南阿佐谷
主任介護支援専門員 山崎 恵さん



5月21日 調整中

地域ささえ愛グループ

◆ きくの会 每月第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。
4月3日・17日 / 5月1日・15日 【場所】コミニティふらっと東原

◆ マムの会 每月第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。
4月10日・24日 / 5月8日・22日 【場所】コミニティふらっと本天沼

◆ 真木の会 每月第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。
4月9日・23日 / 5月14日・28日 【場所】コミニティふらっと東原

◆ あさの会 每月第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)
4月3日 / 5月1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