

## 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) 6月10日・24日 / 7月22日



※(7月~12月は、毎月第4火曜日 【場所】久遠キリスト教会)

♥ 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 13:00~15:30) 6月4日・18日 / 7月2日・16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)

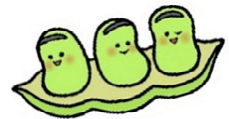


暮らしの情報コーナープログラム(第1・第3水曜日 13:00~)

6月 4日 梅雨時の健康管理

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



6月18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

主任マネージャー 山崎 恵さん

7月 2日 町会で考える防災対策(仮称)

講 師 阿佐谷北二丁目町会長 佐藤 文男さん

7月16日 健康は日々の「良い睡眠から」

講 師 東京在宅サービス

チーフインストラクター 小久保 智弘さん

## 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 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。

6月5日・19日 / 7月3日・17日 【場所】コミュニティふらっと東原

◆ 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。

6月12日・26日 / 7月10日・24日 【場所】コミュニティふらっと本天沼

◆ 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。

6月11日・25日 / 7月9日・23日 【場所】コミュニティふらっと東原

◆ 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)

6月5日 / 7月3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