

地域の輪をつなぐ

あさ北きずなサロン

地域の方、どなたでもご利用いただける「皆さんの居場所」です
皆さんの憩いの場 交流の場 学びと健康の場として
気軽に利用していただけるサロンです

場 所 : コミュニティふらっと東原 第2・第3集会室

開催日 : 1月 5日(第1水)・1月 19日(第3水)
2月 2日(第1水)・2月 16日(第3水)

時 間 : 13:00~14:30 暮らしの情報コーナー
14:30~16:00 パソコン、編み物、折り紙コーナー

定 員 : 各回20名

費 用 : 運営協力費として100円お願いいたします

毎月
第1・第3水曜日に
開催していますが、
暫くの間2回に分けて
開催いたします



《暮らしの情報コーナー》

暮らしに役立つ情報を毎回講師をお招きして勉強しています
詳しくは裏面をご覧ください

《パソコンコーナー》

パソコンを教えたり 教わったり パソコン操作を
勉強しながら地域の人と交流しましょう



《ハンズコーナー》

◆編み物グループ

おしゃべりしながら楽しく
オリジナルニットを作りましょう

◆折り紙グループ

季節の折り紙を丁寧にお教えします

材料費 100円



《爪と足の健康相談コーナー》

1月5日・2月2日 爪や足のお悩みをお受けします

河北総合病院 糖尿病認定看護師 野崎 房代さん

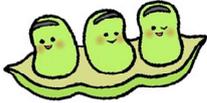


きずなサロンは歳末
たすけあい運動募金の
分配を受けて実施
しています

お問合せ

あさ北きずなサロン TEL03-3393-1001(菊地)

杉並区社会福祉協議会 TEL03-5347-1017



《暮らしの情報コーナーのご案内》

毎回13:20ごろから始めます

1月5日(第1水曜日) みま~も 地域づくりセミナー

新年いっぱい目「一年を元気に過ごす体操」

~かるい筋トレやボールを使った体操で

皆さんに健康をお届けします~

講師 ソフィア訪問看護ステーション 早川 裕樹 さん

1月19日(第3水曜日) 『大人たちに海と船を語る』(仮題)

~皆さんの暮らしと船の関わり~

講師 日本船長協会 常務理事 長田 泰英 さん

2月2日(第1水曜日) みま~も 地域づくりセミナー

足から元気!! ~さいごまで自分らしく生きるために~

講師 河北総合病院 糖尿病認定看護師 野崎 房代 さん

2月16日(第3水曜日) 『栄養成分表示の基本について学びましょう』

~食品の栄養成分表示についてきちんと理解し、

生活に役立てよう~

講師 杉並保健所健康推進課 栄養士 高橋 由美子 さん

《コミュニティふらっと東原へのアクセス》

JR荻窪駅北口より

中村橋駅行バス

阿佐谷北6丁目下車

JR阿佐ヶ谷駅北口より

石神井公園駅行バス

阿佐ヶ谷営業所下車

中村橋駅行バス

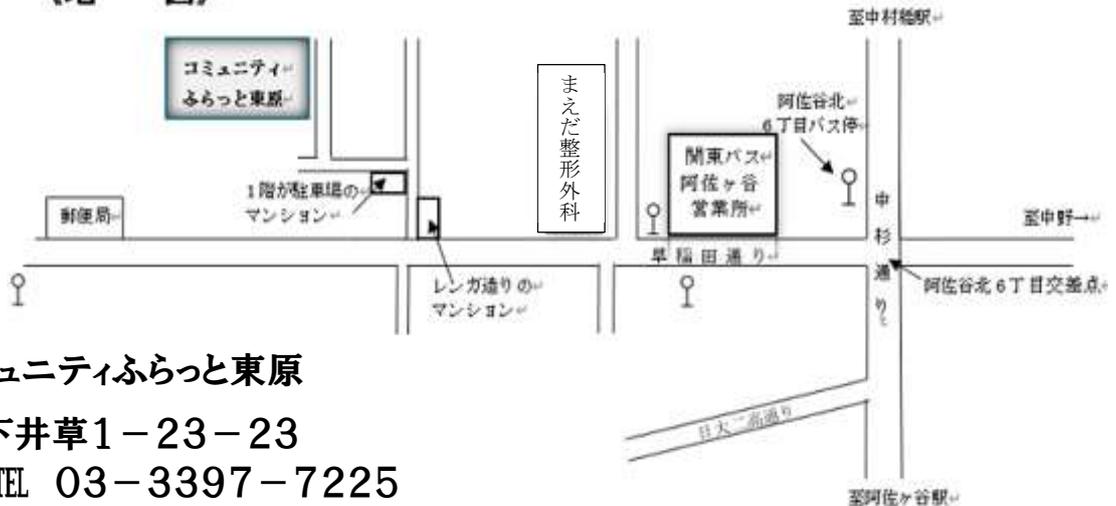
阿佐谷北6丁目下車

西武新宿線下井草駅より

阿佐ヶ谷駅行バス

阿佐ヶ谷営業所下車

《地図》



◆コミュニティふらっと東原

下井草1-23-23

TEL 03-3397-7225

NPO 法人 ゆるゆる ma~ma 自主事業

協力団体 河北総合病院/ケア24阿佐谷/NPO法人わがまちいちばんの会/
みま~も杉並/阿佐谷地区民生・児童委員協議会/あんしん協力員