

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 : 3月 2日(第1水)・3月 16日(第3水)
4月 6日(第1水)・4月 20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》

3月16日・4月6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

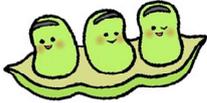


きずなサロンは歳末
たすけあい運動募金の
分配を受けて実施
しています

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》

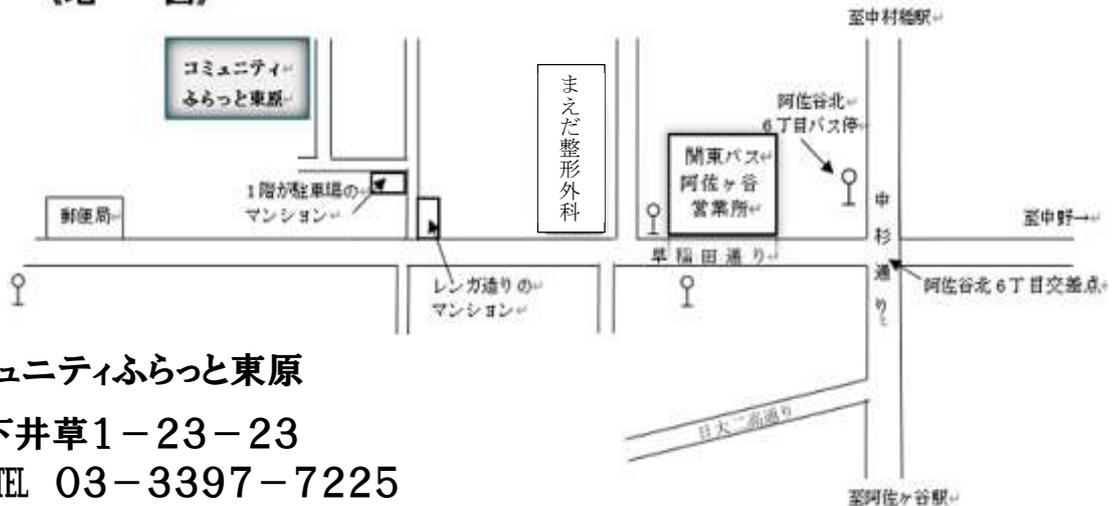
毎回13:20ごろから始めます

- 3月2日(第1水曜日) ケア24阿佐谷 地域づくりセミナー
賢く使う介護保険や上手にケア24に相談のヒント
～これからのライフプランニングに役立つ情報を学ぼう～
講師 ケア24阿佐谷主任介護支援専門員・看護師 山崎 恵さん
- 3月16日(第3水曜日) 『在宅避難をについて学びましょう!』
～在宅避難をするために事前にやっておきたい事～
講師 杉並区防災課 課長 土田 昌志さん
- 4月6日(第1水曜日) さくら 歯科 地域づくりセミナー
『感染症や病気に負けない健口作り』(仮)
講師 さくら歯科 歯科衛生士
- 4月16日(第3水曜日) 腰痛との上手なつきあい方
～腰痛のことを知り予防と対策につとめよう～
講師 ローズ看護ステーション 理学療法士 今田修一さん

《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