

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 : 5月4日(第1水)・5月18日(第3水)

6月1日(第1水)・6月15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》

5月18日・6月1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

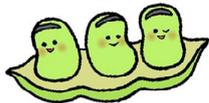


きずなサロンは歳末  
たすけあい運動募金の  
分配を受けて実施  
しています

## 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

5月4日(第1水曜日) 「阿佐ヶ谷駅開業100年と中央線」  
 ～半世紀を迎えた阿佐ヶ谷駅と「甲武鉄道」で  
 産声を上げた現 JR 中央線の歴史をたどります～  
 講師 鉄道作家 中村 建治 さん

5月18日(第3水曜日) 高齢者医療について理解を深めよう  
 ～高齢者が安心して医療にかかれる仕組みを  
 正しく学びましょう～  
 講師 杉並区高齢者医療係長 杉本 泉 さん

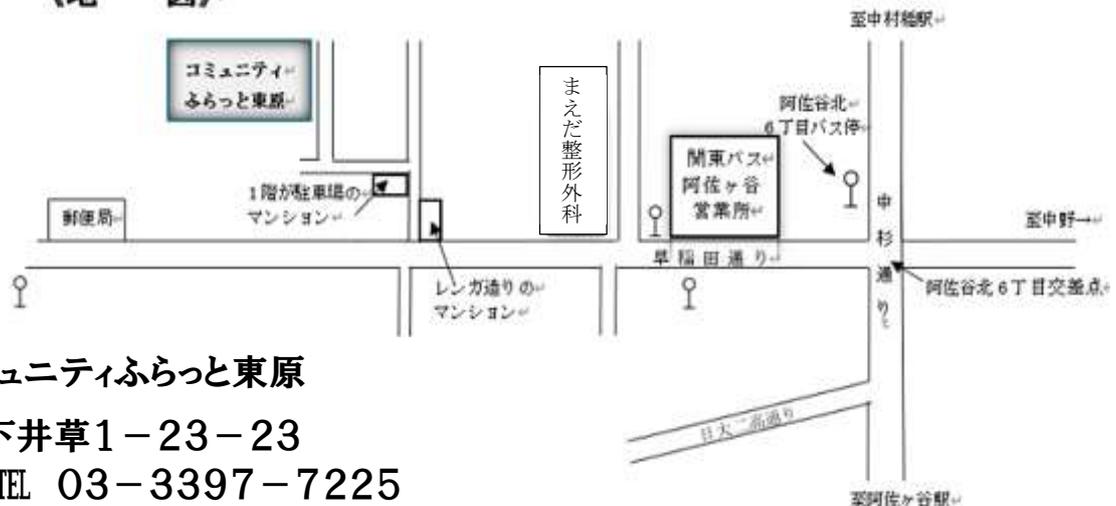
6月1日(第1水曜日) 杉並薬剤師地域づくりセミナー  
 薬と熱中症対策や、かかりつけ薬局について学びましょう  
 講師 薬剤師 藤井美枝さん、高橋裕久子さん、高橋美子さん

6月15日(第3水曜日) 食中毒を防ぐための対策を管理栄養士に学ぶ  
 講師 (株)LE・O・VE 管理栄養士 斎藤 隼人 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