

三河島くらぶ

水曜日 13時～15時

参加費 1回200円

第1週 **折り紙** 第2週 **フラワーアレンジメント** ※要予約 別途材料費千円

第3週 **音読 源氏物語** 第4週 **絵手紙** 第5週 **ゲーム** 等

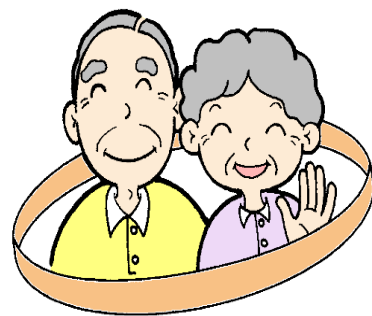
火曜日・木曜日 13時～15時30分

健康マーじゃん(初心者歓迎♪)

※マーじゃん終了後、体操を行います。

火曜 ころばん体操

木曜 認知症予防筋トレ



第2水曜・第3木曜 15時～16時

出張相談会 (高齢者みまもりステーション・社会福祉協議会 等)

金曜日 ※別途一回千円

第1週 **15時～17時 俳句教室** (講師：対馬康子氏)

第2週及び第4週 地下ホールにて下記プログラム ※見学可

15時～17時 歌って長生き健康法

19時～20時 ボイストレーニング

指導：ボイストレーナー
野口千代子氏

場所 日本総合医療専門学校 2階教室

主催：七草の会・荒川区社会福祉協議会

- ・地域包括支援センター
- ・高齢者みまもりステーション

共催：首都大学東京山田拓実研究室

お問合せ：荒川区社会福祉協議会

地域ネットワーク課

電話 03-3802-3338 FAX 03-3802-3831

