

サロンだより 4月号

申し込み開始は

3月24日

朝 9:00～といたします

* はあとサロンの申込み・問合せ *

03-3265-1901
月～金 9:00～17:15

千代田区社会福祉協議会 (千代田区九段南1-6-10)
～サロンへの直接のご連絡は、P.5の各サロン携帯番号へ～

【はあとサロン・三崎町ふれあいサロンの利用対象】 **区内在住の60歳以上の方**
～はあとサロン・三崎町ふれあいサロンをご利用の皆様へ～
要予約のプログラムへの参加は上記の連絡先へ電話もしくは直接社協の窓口でお申し込みください。
※同様に欠席やキャンセルの場合も必ず事前連絡をお願いします。

《サロン利用者の皆さまへお願い》

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、本紙に記載されているプログラム及びサロンが休止になる場合があります、あらかじめご了承ください。また、サロンをご利用いただく際には、手洗いがい、手指の消毒をお願いしますとともに、体調が優れないときや熱・咳等の症状があるときは無理をせず、体調が完全に回復するまでサロンのご利用はお控えくださいますようお願いいたします。

一番町 はあとサロン

【住所】 一番町12 (いきいきプラザ一番町1階)
【開室時間】 火・金曜日(祝日はお休み)
11時30分～16時

楊名時太極拳

要予約

- 定員 10名
- 参加費 無料

4月24日(金) 11時30分～13時

ベテラン指導者の楊名時太極拳師範と一緒に心と体のバランスを整えましょう!動きやすい服装、安定の良い靴、水をご用意ください。

(開催場所: 2階 多目的室)

右脳いきいきアート

4月はお休みです 次回6月12日(金)

今回は6月12日(金)開催予定です。参加希望の方は5月15日発行のサロンだより6月号をご覧になり、ご予約をお願いいたします。

健康相談と血圧測定

- 定員 なし
- 参加費 無料

4月28日(火) 13時～15時

あんしんセンター麹町の看護師さんが、血圧、体重、握力の測定などを行います。気になる体の相談などもお受けいたします。

(開催場所: 1階 あんしんセンター)

フリータイム

- 定員 なし
- 参加費 無料

毎週 火・金曜日 11時30分～15時30分

数独や塗り絵、クロスワードなどの脳トレメニューも取り揃えています。お弁当を持ち寄って食事することも可能ですので気軽にお越しください。

ボディケア

要予約

- 定員 8名
- 参加費 無料

4月24日(金) 11時30分～13時

筋肉を揺らし、肩や腕のコリなどを10分程度ほぐします。日ごろ頑張っている体をケアしてあげましょう!
参加される方は各自タオルをご用意ください。



コーヒー教室

要予約

- 定員 18名
- 参加費 無料

4月24日(金) 14時～15時

奥深いコーヒーの世界に浸ってみませんか? コーヒーのプロが、季節で変わるコーヒー豆の紹介やおいしい飲み方、楽しみ方まで幅広くお教えします!

協力: スターバックスコーヒージャパン

