

サロンたよい11月号

2020年

申し込み開始は

10月23日
朝9:00～といたします

* はあとサロンの問合せ *

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)

【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

《サロン利用者の皆さまへ》

- ① **かんだ連雀はあとサロンは、11月はお休み**です。
- ② サロン入室の際には、**検温・手指消毒・参加者カードへの記入**のご協力をお願いいたします。また、サロン内は**人数・時間制限**をしております。その関係で、混雑時にはお待ちいただく場合がありますので、ご理解ご協力をお願いします。
- ③ サロン利用の際の**ルール(4面)**をご確認の上ご参加ください。

三崎町 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)
13時～16時

フリータイム 毎週火・金曜日 13時～16時

●定員 14名 ●参加費 無料

ご自身のペースで簡単なストレッチをしたり、ボードゲームをご用意しています。おでかけやお散歩のついでに、ぜひお立ち寄りください♪

★17日(火) 13時30分頃からは、活動センターが配信している動画「チャオチャンネル」を鑑賞予定です！新しく導入されたモニターで楽しみましょう！

★27日(金) 13時30分頃からは、活動センターが配信しているストレッチ動画「自宅でチャレンジ」を鑑賞予定です！ツボ押しやストレッチで、一緒に体をほぐしましょう♪



NEW クリスマスツリーのオーナメントづくり

●定員 6名
●参加費 200円

要予約

11月20日(金)
13時30分～15時

クラフトバンドを使用したツリー型のオーナメントづくりを行います。楽しみながら新しいプログラムで季節を先どり！皆様のご予約お待ちしております。



健康相談と血圧測定

●定員 なし
●参加費 無料

11月24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。お気軽にお立ち寄りください。

(開催場所：1階 あんしんセンター)