

サロンたより12月号

2020年

申し込み開始は

11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)

【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、12月はお休みです。
- ② サロン利用の際のルール(4面)を 必ずご確認の上ご参加ください。
- ③ 要予約プログラムへの参加は、上記番号へ電話、または当会窓口でお申し込みください。

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

※12月29日(火)は年末休業です。

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

ご自身のペースでの簡単なストレッチや、ボードゲームができるご用意をしています。おでかけやお散歩のついでに、ぜひお立ち寄りください♪

★15日(火) 14時頃からは、活動センターが配信している動画

「チャオチャンネル」を大画面で鑑賞予定です!

★22日(火) 14時頃からは、活動センター理学療法士の岩崎先生が

出演しているストレッチ動画「自宅でチャレンジ」をこちらで大画面で鑑賞予定です!

※25日(金)は、ヘルマンハーブ演奏会のためフリータイムは中止です。



右脳いきいきアート

●定員 4名
●参加費 無料

要予約

12月11日(金) 13時30分~15時

毎回異なるテーマと技法で作品を作っていきます。何を描くかは来てのお楽しみ! リラックスしながら手先を使って右脳を活性化させましょう!



お正月オーナメントづくり

●定員 6名
●参加費 200円

要予約

12月18日(金) 13時30分~15時

クラフトバンドを使用し、お正月にちなんだ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年越しの準備! 皆様のご予約お待ちしております。



※イメージ写真

健康相談と血圧測定

●定員 なし
●参加費 無料

12月22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。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)

ヘルマンハーブ演奏会

●定員 10名
●参加費 無料

要予約

12月25日(金) 14時~15時30分

当会でも関わりのあるヘルマンハーブ琴和さんによる演奏会です。今年も残りわずか! 素敵なメロディーをみんなで楽しみましょう!

