

# 三崎町 ふれあいサロン

[住所] 神田三崎町3-1-17  
(三崎町二交差点・ラーメン店の並び)  
[開室時間] 月・水・木曜日  
13時～16時(祝日はお休み)

## お知らせ

■以下の日程は、ふれあいサロン開催・年末休業のためお休みです。

- 12月2日(水) ふれあいサロン ランプの灯(6ページ参照)
- 12月17日(木) ふれあいサロン さくらの会(6ページ参照)
- 12月30日(水)～31日(木) 年末休業



■新型コロナウイルス感染拡大の影響により、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。

■サロンプログラムの予約は、電話か社協窓口で受け付けます。キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします！

**注目!**

座ってできる♪

## 健康教室

**12月10日(木)**  
**13時30分～15時**

- 定員 3名
- 参加費 無料

要予約



長らくお休みしておりました、健康教室を再開します！

イスに座り、中国武術の要素を取り入れながら、じっくり体をほぐしていく内容となっています。

再開にあたり、プログラム中は、室内の換気、マスクを着用したままの運動にご協力をお願いいたします。また、定員を制限しておりますのでご了承ください。

初心者も大歓迎です♪動きやすい服装・靴でお越しください。

## フリータイム 13時～16時

**12月3日(木)、9日(水)、14日(月)、**  
**16日(水)、21日(月)、**  
**23日(水)、28日(月)**

- 定員 6名
- 参加費 無料



お散歩の途中や外出のきっかけとして、ぜひお立ち寄りください。サロンには塗り絵や数独などの脳トレグッズ、ボードゲームなどの楽しいゲームもご用意しております。

★14日(月) 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」を鑑賞予定です！お楽しみに！

★23日(水) 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♪

## 手芸タイム

**12月7日(月)、24日(木)**  
**13時30分～15時**

要予約

- 定員 各3名
- 参加費 150円



今月の手芸タイムは、「リボンレイ」と「軍手のぬいぐるみ」の2つの作品からお一つ選んで楽しむことができます♪

リボンレイは、細いリボンを編んで可愛いキーホルダーを作ります。軍手のぬいぐるみは、軍手を使って様々な動物を作ることができます。

それぞれ自分に合った様々なレベルで楽しめます。お友達やご家族へのプレゼントにもピッタリです！当日は細めの針と糸をお持ちください。