

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

■緊急事態宣言解除までサロンを休室いたします。

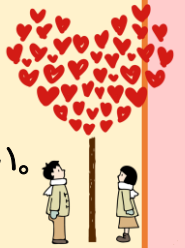
※状況により休止の期間が延長する場合があります。あらかじめご了承ください。

■以下の日程は、祝日・ふれあいサロン開催のためお休みです。

- 2月11日(木) 祝日・建国記念の日
- 2月18日(木) ふれあいサロン さくらの会 (7ページ参照)

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

■新型コロナウイルス感染拡大の影響により、プログラムが休止になる場合があります。ご了承ください。



手芸タイム

要予約

2月8日(月)、15日(月)
13時30分～15時

●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つの作品からおひと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。当日は細めの針と糸をお持ちください。

大学生と一緒に！ あたまやわらか サロン

2月22日(月)
14時～14時30分

●定員 6名 ●参加費 無料

大学生のボランティア団体「IVUSA(イビューサ)」による、オンラインでの交流サロンを開催します！大学生の出身地クイズや、体操などの楽しい企画を実施予定です。

この機会に大学生とオンラインで交流して、頭や体もやわらかくほぐしましょう♪
ぜひお越しください！



座ってできる♪ 健康教室

2月25日(木)
13時30分～15時

要予約

●定員 3名
●参加費 無料



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きます。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。

※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。

※人気プログラムのため、2ヶ月連続での参加希望の方はキャンセル待ちとさせていただきます。

フリータイム 13時～16時

2月10日(水)、17日(水)
22日(月)、24日(水)

●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。

★17日(水) 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」を鑑賞します！

★24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」を鑑賞します！ツボ押しやストレッチで、一緒に体をほぐしましょう♪