

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

■「要予約」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！

連絡先:03-3265-1901

■以下の日程は、ふれあいサロン開催・祝日のためお休みです。

8月9日(月)山の日の振替休日

8月19日(木)ふれあいサロン さくらの会(7ページ参照)



必見

高校生持ち込み企画!

わくわくしく♪

8月5日(木)

13時30分～14時30分

要予約



●定員 5名 ●参加費 無料

東京家政学院高等学校の生徒さんと先生による、頭と体の両方を動かす、楽しい交流プログラムです！
まずは、自己紹介を兼ね、自分の人生を振り返り「人生グラフ」を作ってみましょう！都道府県のクイズも用意
しています。後半は体を使った楽しい企画！オリジナルのうちわを作成し、そのうちわで風船を使ってバレーを
行います。高校生の皆さんが工夫を凝らして企画したプログラムです。みんなで楽しく交流しましょう！

座ってできる♪

健康教室

●定員 3名
●参加費 無料

要予約



8月12日(木)

13時30分～15時

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♪
当日は動きやすい服装・靴でお越しください。
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。

**※人気プログラムのため、参加者は抽選とさせていただきます。参加希望の方は、8月5日(木)までにお
申し込みください。前日までに抽選結果をご連絡いた
します。**

手芸タイム

要予約

●定員 各3名
●参加費 150円



①**8月16日(月)**

②**8月26日(木)**

13時30分～15時



今月の手芸タイムは、「リボンレイ」と新しく登場した
「トンボのブローチ」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♪プレゼントにもぴったりです！
当日は細めの針と糸をお持ちください。

おすすめ!

大学生と一緒に!
あたまやわらかサロン

8月30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です。
楽しいクイズや、体操などの楽しい企画を実施予定です。オンラインでのやり取りが初めての方も
大歓迎!ぜひお越しください!



フリータイム

13時～16時

8月2日(月)、4日(水)、11日(水)

18日(水)、23日(月)、25日(水)

30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!

★**4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!

★**18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!

