

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。

10月 6日(水)ふれあいサロン ランプの灯(7ページ参照)

10月21日(木)ふれあいサロン さくらの会(7ページ参照)



必見

はじめての 10月7日(木) 俳句づくり 13時～14時

●定員 5名 ●参加費 無料

俳句づくりのコツを身に付けて、気軽に俳句を楽しみましょう！東京家政学院高校の先生が、楽しく丁寧に教えてくださいます。
初心者の方も大歓迎！季語クイズなど楽しめる内容となっています♪ご興味のある方は、ぜひお申し込みください。

要予約



座ってできる♪ 健康教室 ●定員 各3名 ●参加費 無料

**10月14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、10月7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。

要予約



三崎町 ゲーム★サロン

**10月27日(水)
14時～15時**

●定員 6名
●参加費 無料

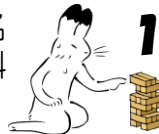


リズムに合わせて太鼓を叩く「太鼓の達人」というゲームで、楽しく交流しましょう♪
本格的にパチを使って遊ぶので、頭も体も動かすことができますよ。
簡単な操作で遊ぶことができるので、初めての方も大歓迎！
お気軽にお越しください。

フリータイム

13時～16時

●定員 6名
●参加費 無料



大人気のプロックスもご用意してます！ぜひお立ち寄りください♪

★13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！

★18日(月) 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！

★25日(月)、27日(水) はハロウィンのお菓子をプレゼント！数量限定なのでお早めに。

手芸タイム

要予約

① 10月11日(月)
② 10月28日(木)
13時30分～15時

●定員 各4名
●参加費 150円

※参加費はお釣りが出ないようにお願いします！

今月の手芸タイムは、「リボンレイ」と「猫のマスコット」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。



大学生と一緒に！ あたまやわらかサロン

**10月25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！お気軽にお越しください！



リズムに合わせて太鼓を叩く「太鼓の達人」というゲームで、楽しく交流しましょう♪
本格的にパチを使って遊ぶので、頭も体も動かすことができますよ。
簡単な操作で遊ぶことができるので、初めての方も大歓迎！
お気軽にお越しください。

**10月4日(月)、13日(水)
18日(月)、20日(水)
25日(月)、27日(水)**