

ふれあいセンター若葉台

稲城市若葉台4-5 若葉台小学校内

※若葉台小学校の駐車場の門からお入りください。

☎042-204-0048 (直通電話)

開館日：月・水・金曜日 午前10時～午後3時(祝日は休館)



おすすめ!

スマホで「ふれ若」を!

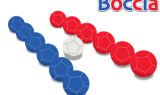
公式LINEに登録すれば、お手もとに「ふれ若」が届きます。
ほんの1分、簡単登録! →



7月のプログラム

ボッチャ・公式ワナゲ

毎週月曜日
10:00～12:00



※公式ワナゲはいつでもできます

健康吹矢

毎週月曜日
13:00～15:00



初回のみ参加費100円

7月の折り紙 浴衣

3日(金)
10:00～15:00



太極拳

10日(金)
13:00～14:45
29日(水)
10:15～12:00



持ち物：上履き、飲み物
※運動ができる服装でお越しください。

スマホなんでも相談

15日(水)
10:30～12:00
29日(水)
12:30～14:30



将棋・囲碁の日

15日(水)
13:00～15:00



絵本で癒しタイム

17日(水)
13:30～15:00

紙芝居もあります♪



ボードゲーム

24日(金)
31日(金)
10:00～12:00



ちょこっと相談室

29日(水)
10:30～12:30



自分の「得意」を活かして、地域みなさまに講座やイベントを提供したいと考えている方、お気軽にご相談ください。事前にご予約を!

7月のイベント

紅茶を楽しむ会

8日(水) 10:30～12:00

夏に爽やかアイスティーを楽しみましょう!

☆簡単!アイスティーの作り方
☆フルーツバリエーション



抹茶に親しむ会

1日(水)
10:30～11:30



飲んでみるだけでも、抹茶をたててみるでも良いのでぜひ体験してみませんか?

参加費：100円 先着10名
※抹茶茶碗・茶筌をお持ちの方はご持参ください。なくても大丈夫!用意してあります。

昭和フォークを歌おう♪

22日(水)
10:30～11:30



転倒予防講座

～住み慣れた家で元気に暮らすために～

22日(水)
13:00～15:00



転倒の原因や住まいの中の危険箇所、今日からできる予防のポイントを一緒に学びましょう。

講師：住まいの窓口あんこ 吉田寛之

出張わかばカフェ 音楽&リズム体操

24日(金) 13:30～14:30





ふれあいセンター若葉台 カレンダー



開館時間 月・水・金 10:00～15:00

July

ふれ若はどなたでも来られる安心な居場所です。

月	火	水	木	金	土	日
 ホームページ ※プログラムがなくても、参加しなくても、お気軽にサロンとしておくつろぎいただけます。		1 10:30-11:30 抹茶に親しむ会	2 3 10:00-15:00 7月の折り紙		4	5
6 10:00-12:00 ボッチャ・公式ワナゲ 13:00-15:00 健康吹き矢	7	8 10:30-11:30 絵本で癒しタイム 13:30-14:30 紅茶を楽しむ会	9 10 13:00-14:45 太極拳		11	12
13 10:00-12:00 ボッチャ・公式ワナゲ 13:00-15:00 健康吹き矢	14	15 10:30-12:00 スマホなんでも相談 13:00-15:00 囲碁・将棋の日	16 17 休み 9:00-10:00 役員会 10:00-12:00 定例会		18	19
20 海の日 休み	21	22 10:30-11:30 昭和フォークを歌おう♪ 13:00-15:00 転倒予防講座	23 24 10:00-12:00 ボードゲーム 13:30-14:30 出張わかばカフェ 「音楽&リズム体操」		25	26
27 10:00-12:00 ボッチャ・公式ワナゲ 13:00-15:00 健康吹き矢	28	29 10:15-12:00 太極拳 10:30-12:30 ちょこっと相談室 12:30-14:30 スマホなんでも相談	30 31 10:00-12:00 ボードゲーム			

※予定は変更する場合がありますのでご了承ください。
詳しくはHPや公式LINEをご覧ください

電話 042-204-0048