

ふれあいセンター百村・東長沼

8月の予定

開所日時: 月・水・金曜日 午前10時～午後3時



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 カラオケ 13:00～	3 カラオケ 13:00～	4 体操 10:30～	5 体操 10:30～	6 マージャン 10:00～	7 マージャン 10:00～	8
9 ふれあい センター 夏休み	10 ふれあい センター 夏休み	11 ふれあい センター 夏休み	12 ふれあい センター 夏休み	13 ふれあい センター 夏休み	14 ふれあい センター 夏休み	15
16 カラオケ 13:00～	17 カラオケ 13:00～	18 体操 10:30～	19 体操 10:30～	20 マージャン 10:00～	21 マージャン 10:00～	22
23 カラオケ 13:00～	24 カラオケ 13:00～	25 体操 10:30～	26 体操 10:30～	27 茶話会	28 茶話会	29
30 カラオケ 13:00～	31 カラオケ 13:00～					

ふれあいセンター百村・東長沼は、ボランティアが運営する地域の縁側です。どなたでもご利用いただけます。気軽にお越しください！

☆ カラオケ

日時: 毎週月曜日 午後1時 ～ 午後3時

♪みんなで楽しく、歌いましょう！



☆ 健康麻雀

日時: 毎月第1・3金曜日 午前10時 ～ 午後3時

♪脳トレに最適です。

♪和気あいあいと楽しみましょう！



☆ 健康体操

日時: 毎週水曜日 午前10時30分 ～

♪DVDを見ながら、簡単な体操をします。

♪楽しく身体を動かしましょう！



お茶を飲みながらのおしゃべりやウノ、囲碁、将棋、DVDを見ながらの簡単な体操、輪投げ、生け花講座など楽しい活動がたくさんあります！

また七夕会、クリスマス会などのイベントも定期的で開催しています。

詳しくは、運営ボランティア(コーディネーター)にお問い合わせください。



いなぎ-な

ふれあいセンター百村・東長沼

稲城市百村7 福祉センター内

電話: 378-6320 (月・水・金曜日 午前10時～午後3時)

社会福祉法人 稲城市社会福祉協議会

電話: 378-3800 メール: vc@inagishakyo.org



ハートちゃん