

ふれあいセンター
百村・東長沼

輪投げ大会

参加者募集！

9/14 (月) 13:00～14:30

簡単ルールだから安心！

会場：福祉センター

ふれあいセンターはどなたでもご利用いただける地域の縁側です。
楽しい輪投げ大会を開催します。
ぜひ、ご参加ください。



高得点者に
ささやかな賞品
プレゼント！

申込不要
お気軽に！



ふれあいセンター百村・東長沼

☎ 042-378-6320

毎週月・水・金曜日 午前10時～午後3時

☆ 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に行っています。

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。



いなぎーな

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