

ふれあいセンター百村・東長沼

9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
		1	2 体操 10:30～	3	4 マーシャン 10:00～	5
6 カラオケ 13:00～	7	8	9 体操 10:30～	10	11 茶話会	12
13 輪投げ大会 13:00～	14	15	16 体操 10:30～	17	18 マーシャン 10:00～	19
20 敬老の日	21 秋分の日	22	23 秋分の日	24	25 茶話会	26
27 カラオケ 13:00～	28	29	30 体操 10:30～			

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

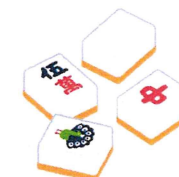
♪みんなで楽しく、歌いましょう！



☆ 健康麻雀

日時: 毎月第1・3金曜日 午前10時 ～ 午後3時

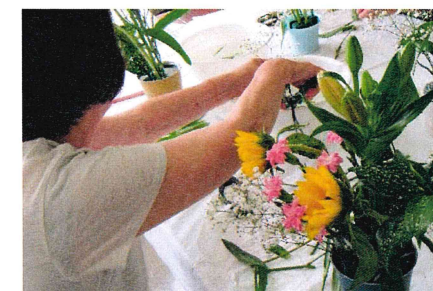
♪脳トレに最適です。
♪和気あいあいと楽しみましょう！



☆ 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