をつな

あさ北きずなサロ

地域の方、どなたでもご利用いただける「皆さんの居場所」です 皆さんの憩いの場 交流の場 学びと健康の場として 気軽に利用していただけるサロンです

所: コミュニティふらっと東原 第2・第3集会室

: 3月 1日(第1水)・15日(第3水)

4月5日(第1水)・19日(第3水)

間: 13:00~14:30 暮らしの情報コーナー 時

14:30~16:00 パソコン、編み物、折り紙コーナ

員: 各回20名 定

用: 運営協力費として 100 円お願いいたします 書



≪詳しくは裏面をご覧ください≫

毎月

第1・第3水曜日に

開催していますが、

暫くの間2回に分け て開催いたします

《暮らしの情報コーナー》

暮らしに役立つ情報を毎回講師をお招きして勉強しています

《パソコンコーナー》

パソコンを教えたり 教わったり パソコン操作を勉強しながら 地域の人と交流しましょう

《ハンズコーナー》

- ◆編み物グループ
- ◆折り紙グループ

おしゃべりしながら楽しく オリジナルニットを作りましょう

《爪と足の健康相談コーナー》

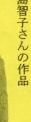
3月 1日(第1水曜日) 爪や足のお悩みをお受けします 代さん 河北総合病院 糖尿病認定看護師

お問合せ



きずなサロンは歳末

あさ北きずなサロン 1至03-3393-1001(菊地) 杉並区社会福祉協議会 匝03-5347-1017





〈暮らしの情報コーナーのご案内〉

毎回13:10ごろから始めます

3月 1日(第1水曜日)「ふるさと納税」って・・・

~杉並区のふるさと納税のあらましと現状を理解しよう~

杉並区区民生活部 ふるさと納税担当職員

3月15日(第3水曜日) ケア 24 清水 地域づくりセミナー あなたの骨はお元気ですか

~骨粗鬆症予防の基礎知識を学ぶ~

特別養護老人ホーム すぎなみ正吉苑 神統

管理栄養士 鈴 木 沙 弥さん

4月5日(第1水曜日) 防犯があなたを救う!

~犯罪被害にあわないために・・・何かある前の防犯を学ぼう!~

講師 荻窪警察署 生活安全課 防犯係、犯罪抑止係 署員

4月19日(第3水曜日) みんなに伝えたい 目で楽しむ世界旅行

~南海の無人島 Jeep 島~

(有)宮地スタジオ 護師

写真家 宫 地 岩 根さん

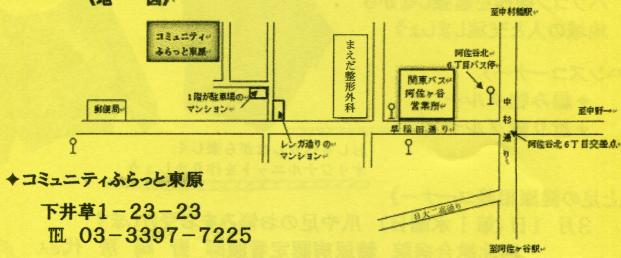
《コミュニティーふらっと東原へのアクセス》

JR荻窪駅北口より JR阿佐ヶ谷駅北口より 中村橋駅行バス

中村橋駅行バス 阿佐谷北6丁目下車 石神井公園駅行バス 阿佐ヶ谷営業所下車 阿佐谷北6丁目下車

(地 國)~

西武新宿線下井草駅より 阿佐ヶ谷駅行バス 阿佐ヶ谷営業所下車



NPO 法人 ゆるゆる ma~ma 自主事業

グループ ハート to Heart「あさ北きずなサロン」 運 営

協力団体 河北総合病院/ケア24阿佐谷/NPO法人わがまちいちばんの会/ みま~も杉並/阿佐谷地区民生・児童委員協議会/あんしん協力員