

ふれあいセンター長峰 6月の予定



月曜日	水曜日	金曜日
1 体操 10:30~12:00  フリーサロン 13:00~15:00	3 体操 10:30~12:00  フリーサロン 13:00~15:00	5 朗読を聞く会 10:30~12:00 フリーサロン 13:00~15:00
8 体操(練功) 10:30~12:00  ふれあいひろば 13:00~14:30	10 体操(練功) 10:30~12:00  フリーサロン 13:00~15:00	12 午前中お休み フリーサロン 13:00~15:00
15 体操 10:30~12:00  フリーサロン 13:00~15:00	17 体操 10:30~12:00  ハンドマッサージ 13:00~15:00	19 音楽体操 10:30~12:00 小物作り 13:00~15:00
22 音楽体操 10:30~12:00  ふれあいひろば 13:00~14:30	24 歌声サロン 10:30~12:00  折紙の会 13:00~15:00	26 手芸クラブ 10:10~12:00 スマホ Q&A 13:00~15:00
29 体操 10:30~12:00  フリーサロン 13:00~15:00	6/8・22 PM ふれあいひろば (毎月 第2・4月曜日 13:00~14:30 開催) もみの木保育園の先生をお招きします。 お友達や多世代交流、相談ができる場です。	
6/5AM 朗読を聞く会 ①「波の子唄」作久野賢二 増田(アミーゴ) ②「夏の葬列」作山川方夫 ③「佐藤愛子さんの 長寿の秘訣」	6/19PM 小物作り 「ポーチ」  持ち物 裁縫道具、 材料費:300円	6/24AM 歌声サロン みんなで、童謡・ 唱歌・昭和歌謡 など懐かし歌を 歌いましょう。 
6/24PM 折紙の会 「バラのリース」  持ち物:ノリ、 ハラ、ピンセット 材料費:100円	6/26AM 手芸クラブ 「小物入れ (縦10cm 横14cm)」 持ち物:2色生地、 ファスナー (15 cm~16 cm) 裁縫道具 	足踏み運動 効果的な有酸素運動 これならできる 

稲城市社会福祉協議会 ふれあいセンター長峰

長峰オアシス (ファミリーマート稲城長峰二丁目店の隣)

電話: 331-5555 (月・水・金曜日 10時~15時) 稲城市社会福祉協議会: 378-3800