

# ふれあいセンター若葉台

稲城市若葉台4-5 若葉台小学校内

※若葉台小学校の駐車場の門からお入りください。

☎042-204-0048 (直通電話)

開館日：月・水・金曜日 午前10時～午後3時(祝日は休館)



おすすめ!

スマホで「ふれ若」を!

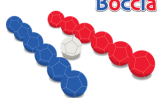
公式LINEに登録すれば、お手もとに「ふれ若」が届きます。  
ほんの1分、簡単登録! →



## 7月のプログラム

### ボッチャ・公式ワナゲ

毎週月曜日  
10:00~12:00



※公式ワナゲはいつでもできます

### 健康吹矢

毎週月曜日  
13:00~15:00



初回のみ参加費100円

### 7月の折り紙 浴衣

3日(金)  
10:00~15:00



### 太極拳

10日(金)  
13:00~14:45  
29日(水)  
10:15~12:00



持ち物：上履き、飲み物  
※運動ができる服装でお越しください。

### スマホなんでも相談

15日(水)  
10:30~12:00  
29日(水)  
12:30~14:30



### 将棋・囲碁の日

15日(水)  
13:00~15:00



### 絵本で癒しタイム

8日(水)  
10:30~11:30

紙芝居もあります♪



### ボードゲーム

24日(金)  
31日(金)  
10:00~12:00



### ちょこっと相談室

29日(水)  
10:30~12:30



自分の「得意」を活かして、地域のみなさまに講座やイベントを提供したいと考えている方、お気軽にご相談ください。事前にご予約を!

## 7月のイベント

### 紅茶を楽しむ会

8日(水) 13:30~14:30

夏に爽やかアイスティーを楽しみましょう!

☆簡単!アイスティーの作り方  
☆フルーツバリエーション



### 抹茶に親しむ会

1日(水)  
10:30~11:30



飲んでみるだけでも、抹茶をたててみるでも良いのでぜひ体験してみませんか?

参加費：100円 先着10名  
※抹茶茶碗・茶筌をお持ちの方はご持参ください。なくても大丈夫!用意してあります。

### 昭和フォークを歌おう♪

22日(水)  
10:30~11:30



### 転倒予防講座

～住み慣れた家で元気に暮らすために～

22日(水)  
13:00~15:00



転倒の原因や住まいの中の危険箇所、今日からできる予防のポイントを一緒に学びましょう。

講師：住まいの窓口あんこ 吉田寛之

### 出張わかばカフェ

音楽&リズム体操

24日(金) 13:30~14:30





# ふれあいセンター若葉台 カレンダー



開館時間 月・水・金 10:00～15:00

July

ふれ若はどなたでも来られる安心な居場所です。

| 月   | 火  | 水   | 木                            | 金  | 土   | 日  |
|---|----|---|------------------------------|--|-----|----|
| <br>ホームページ<br>※プログラムがなくても、参加しなくても、お気軽にサロンとしておくつろぎいただけます。 |    | 1<br>10:30-11:30<br>抹茶に親しむ会   | 2 3<br>10:00-15:00<br>7月の折り紙 |  | 4 5 |    |
| 6<br>10:00-12:00<br>ボッチャ・公式ワナゲ<br>13:00-15:00<br>健康吹き矢  | 7  | 8<br>10:30-11:30<br>絵本で癒しタイム<br>13:30-14:30<br>紅茶を楽しむ会                          | 9                            | 10<br>13:00-14:45<br>太極拳   | 11  | 12 |
| 13<br>10:00-12:00<br>ボッチャ・公式ワナゲ<br>13:00-15:00<br>健康吹き矢   | 14 | 15<br>10:30-12:00<br>スマホなんでも相談<br>13:00-15:00<br>囲碁・将棋の日                        | 16                           | 17<br><b>休み</b><br>9:00-10:00<br>役員会<br>10:00-12:00<br>定例会           | 18  | 19 |
| 20 海の日<br><b>休み</b>   | 21 | 22<br>10:30-11:30<br>昭和フォークを歌おう♪<br>13:00-15:00<br>転倒予防講座                       | 23                           | 24<br>10:00-12:00<br>ボードゲーム<br>13:30-14:30<br>出張わかばカフェ<br>「音楽&リズム体操」 | 25  | 26 |
| 27<br>10:00-12:00<br>ボッチャ・公式ワナゲ<br>13:00-15:00<br>健康吹き矢   | 28 | 29<br>10:15-12:00<br>太極拳<br>10:30-12:30<br>ちょこっと相談室<br>12:30-14:30<br>スマホなんでも相談 | 30                           | 31<br>10:00-12:00<br>ボードゲーム  |     |    |

※予定は変更する場合がありますのでご了承ください。  
詳しくはHPや公式LINEをご覧ください

電話 042-204-0048