

ふれあいセンター  
百村・東長沼

# 七夕会



2026年7月1日(水)

13:00~15:00頃

場所

福祉センター 介護予防教室  
稲城市百村7番地



ピアノの演奏を楽しみましょう♪ 季節の歌をうたいましょう！

☎042-378-6320

開所日時 毎週月・水・金曜日10:00~15:00

主催 ふれあいセンター百村・東長沼

## ☆ 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、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を開催しています。

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-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