

ふれあいセンター百村・東長沼

# 7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
			体操 1 10:30~ 七夕会 13:00~	2	3 マージャン 10:00~	4
5	6 カラオケ 13:00~		8 体操 10:30~	9	10 <del>マージャン</del> いきいき 芸能大会の下 休み	11
12	13 カラオケ 13:00~		15 体操 10:30~	16	17 マージャン 10:00~	18
19	20		22 体操 10:30~	23	24 茶話会	25
26	27 カラオケ 13:00~		29 体操 10:30~	30	31 茶話会	

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

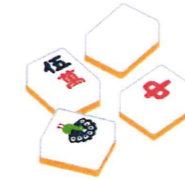
♪みんなで楽しく、歌いましょう！



## ☆ 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。



## 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

