

参加
無料

みんなで学ぶ 防災講座

災害による被害を最小限におさえる知識を学ぼう

6月17日 水

会場：福祉センター 2階
13:00～14:30



知る

消防署の職員を講師
に迎え、防災について
学びましょう



備える

備えは大丈夫？
災害時に何が必要か
皆で考えよう



行動する

避難所にはどんな物
があるの？備蓄食料
(アルファ米)を実
際に作ってみよう



どなたでもご参加いただけます。
ご参加の方には、アルファ米(試食)のおみやげ付きです。

お問い合わせ

ふれあいセンター百村・東長沼

☎ 042-378-6320

☆ 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