

ふれあいセンター百村・東長沼

10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
				1	2 マージャン 10:00～	3
4 カラオケ 13:00～	5	6	7 体操 10:30～	8	9 茶話会	10
11 スポーツの日	12	13	14 体操 10:30～	15	16 マージャン 10:00～	17
18 カラオケ 13:00～	19	20	21 体操 10:30～	22	23 茶話会	24
25 カラオケ 13:00～	26	27	28 体操 10:30～	29	30 ビデオ 上映会 13:00～	31

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！

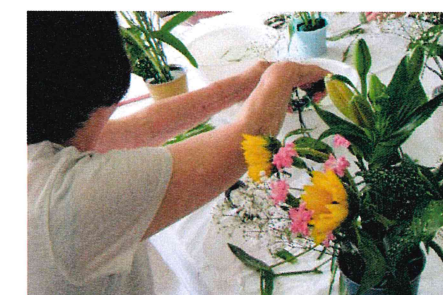


☆ 健康体操

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。



いなぎーな

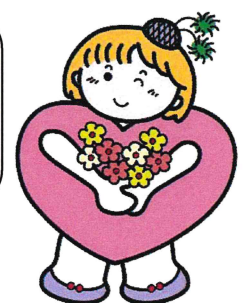
ふれあいセンター百村・東長沼

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