ふれあいセンター百村・東長沼

11月の予定

開所日時：月・水・金曜日　午前10時～午後3時



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
2 カラオケ 13:00～	3 文化の日	4 体操 10:30～ 午後活け花	5	6 マージャン 10:00～	7	8
9 カラオケ 13:00～	10	11 体操 10:30～	12	13 茶話会	14	15
16 カラオケ 13:00～	17	18 体操 10:30～	19	20 マージャン 10:00～	21	22
23 勤労感謝の日	24	25 体操 10:30～	26	27 茶話会	28	29
30 カラオケ 13:00～						

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に開催しています。
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