ふれあいセンター長峰　11月の予定

月曜日	水曜日	金曜日
2　体操 10:30～12:00 フリーサロン 13:00～15:00	4　体操 10:30～12:00 フリーサロン 13:00～15:00	6　フリーサロン 10:00～ フリーサロン 13：00～15：00
9　体操（練功） 10:30～12:00 ふれあい広場 13:00～14:30	11　体操(練功) 10:30～12:00 フリーサロン 13:00～15:00	13　定例会 お休み 朗読を聞く会 13:30～15：00
16　体操 10:30～12:00 フリーサロン 13:00～15:00 長峰のお花を楽しむ会	18　体操 10:30～12:00 ハンドマッサージ 13:00～15:00	20　音楽体操 10:30～12:00 小物作り 13:00～15:00
23　お休み	25　歌声サロン 10:30～12:00 折紙の会 13:00～15:00	27　手芸クラブ 10:10～12:00 宅配便講座 13:00～15:00
30　音楽体操 10:30～12:00 フリーサロン 13:00～15:00	11/16（水）フリーサロン 13:00～15:00 特別企画 長峰のお花を楽しむ会	

11/13PM 朗読を聞く会

内 容

⑴【花咲き山】
作：斉藤　隆介
朗読：清水

⑵【葉っぱのフレディ】
作：レオ・バスカーリア
朗読：増田(アミーゴ)

特別ゲスト　バイオリン演奏

11/20 PM　小物作り

「羊」

持ち物：
ピンセット、
ボンド、皿、
竹串、裁縫箱
材料費実費



11/25 PM　折紙の会

「折り紙色紙」

折紙に貼る折り紙
シクラメンの花
持ち物:
ヘラ(押さえて
線がだせる道具)
材料費実費



11/25AM 歌声サロン

みんなで、童謡・
唱歌・昭和歌謡
など懐かし歌を
歌いましょう



11/27AM 手芸クラブ

「バックの作成」

2~3ヶ月かけて
作成いたします。
持ち物:裁縫道具
お好みの生地



11/27PM「宅配便講座」

老後の安心みんなの
介護保険講座

講師：高齢福祉課職員



稲城市社会福祉協議会　ふれあいセンター長峰
長峰オアシス（ファミリーマート稲城長峰二丁目店の隣）
電話：３３１―５５５５（月・水・金曜日10時～15時）稲城市社会福祉協議会：３７８―３８００