



# 九品仏地区おたのしみカレンダー 2024年11月号



下記サロンは引き続き感染症対策により人数の把握、マスク着用のお願いをしています。  
ご自身の体調を考慮の上、ご参加ください。  
参加希望やお問い合わせは、社協 九品仏地区事務局（電話070-3946-9797）まで

| 活動日                      | 時間              | 名称・問い合わせ                                    | 場所・参加費                         | 内容〈対象〉  |
|--------------------------|-----------------|---|--------------------------------|---|
| 13(水)                    | 10:30～<br>11:45 | <b>子育てサロン つぼみ</b><br>要申込 070-3946-9797      | 九品仏地区会館2階<br>無料                | 赤ちゃん・子どもの救命/応急手当講座を開催します。<br>〈3歳位までのお子さんと保護者〉         |
| 15(金)                    | 10:30～<br>11:30 | <b>奥沢子育て児童ひろば</b><br>03-3720-6331           | 九品仏地区会館2階<br>無料                | 畳のお部屋で デリバリーひろば@九品仏<br>11/26(火)公園であそぼう@九品仏広場          |
| 19(火)                    | 10:00～<br>12:00 | <b>プレーリヤカーで遊ぼう</b><br>3721-8699 玉川まちづくりハウス  | ねこじゃらし公園<br>無料（雨天の場合は翌週）       | 遊具を積んだりリヤカーと公園にいます<br>九品仏生活実習生所と協力〈未就園児と保護者〉          |
| 月～木・土                    | 10:00～<br>15:00 | <b>おでかけひろば おりーぶ</b><br>6421-4085 せたがや子育てネット | 奥沢2-30-19<br>無料                | 10:00～15:00の間<br>〈プレママ&プレパパと未就園児と保護者〉                 |
| 火～金                      | 10:30～<br>12:30 | <b>まめっこ庵</b><br>要申込 090-7717-4152 神谷        | 奥沢8-16-6<br>1,500円             | わらべうたで子育て（午後もあり）<br>〈0歳からのお子さんと家族〉                    |
| 1(金)<br>15(金)            | 10:30～<br>12:00 | <b>ダンディクラブ九品仏</b><br>要申込 担当：平柳              | デイホーム玉川田園調布<br>300円            | 男性限定の健康体操クラブです！<br>〈どなたでも〉                            |
| 1(金)                     | 13:30～<br>15:30 | <b>らくだサロン九品仏</b><br>要申込 090-1059-5247 白勢    | 九品仏複合施設3階<br>300円              | お喋り今・昔、時々何かやってみよう<br>〈どなたでも〉                          |
| 3.5.10.12.16<br>19.24.28 | 9:30～<br>12:00  | <b>ジュネス</b><br>要申込 担当：小林                    | 九品仏複合施設3階<br>100円程度            | 手話・簡単なダンス・ヨガ<br>〈どなたでも〉                               |
| 4(月)<br>18(月)            | 13:00～<br>14:30 | <b>たまでんヤジロペー</b><br>要申込 担当：堤 3721-0767      | デイホーム玉川田園調布<br>無料              | 呼吸法を取り入れた健康体操です。<br>第1・3(月)                           |
| 5.12.19.26<br>(火)        | 10:30～<br>12:00 | <b>たまでんウエイト</b><br>要申込 担当：大藪                | デイホーム玉川田園調布<br>無料              | 椅子に座り、おもりを使った体操です。<br>参加者募集中！毎週(火)                    |
| 7(木)<br>14(木)            | 14:00～<br>16:00 | <b>はつらつ介護予防講座</b><br>要申込 あんしんすこやかセンター       | 九品仏複合施設2階<br>無料                | 介護予防体操〈九品仏地区の方〉<br>【電話予約】 6411-6047 20名               |
| 8(金)<br>22(金)            | 10:30～<br>12:00 | <b>橋の会</b><br>要申込 担当：辻                      | デイホーム玉川田園調布<br>100円            | コントラクトブリッジの会初めての方とでも<br>仲良くなれるカードゲーム〈どなたでも〉           |
| 8(金)<br>22・29(金)         | 12:00～<br>15:00 | <b>奥沢すずめの会</b><br>要申込 03-3720-4300 鶴原       | 奥沢中和会館<br>200円                 | 健康麻雀 第2・4(金)<br>〈奥沢4、5丁目の方優先〉                         |
| 11(月)<br>25(月)           | 10:30～<br>13:00 | <b>奥沢すずめの会</b><br>要申込 03-3720-4300 鶴原       | デイホーム玉川田園調布<br>200円            | 健康麻雀 第2・4(月)<br>2部制〈10:30~/13:00~/どなたでも〉              |
| 11(月)                    | 13:30～<br>15:30 | <b>お隣さまお茶会</b><br>要申込 3721-8699 玉川まちづくりハウス  | スペースえんがわinn<br>玉川田園調布2丁目 500円  | 今野さんのコーヒーを楽しもう！<br>〈どなたでも〉                            |
| 13(水)<br>27(水)           | 10:30～<br>11:30 | <b>らくだサロン</b><br>要申込 担当：白勢・小西               | 13日九品仏複合施設3階<br>27日デイホーム玉川田園調布 | 健康体操（タオルと飲み物持参）<br>500円〈65歳以上の方〉                      |
| 14(木)<br>28(木)           | 15:00～<br>16:00 | <b>九品仏健康体操の会</b><br>要申込 担当：森                | 九品仏複合施設3階<br>100円              | ストレッチ・健康体操<br>〈どなたでも〉                                 |
| 15(金)                    | 9:30～<br>11:00  | <b>男たちの体操</b><br>要申込 6411-6047 あんしんすこやかセンター | 九品仏複合施設2階<br>無料                | 少人数の男性だけで練功十八法、<br>ヨガを取り入れた体操〈10名まで〉                  |
| 15(金)                    | 14:00～<br>16:00 | <b>つどいば・ぶら～り</b><br>要申込 あんしんすこやかセンター        | 九品仏複合施設2階<br>無料                | 認知症カフェどなたでも気軽に参加してください<br>【問い合わせ】 6411-6047 10名 飲み物持参 |
| 28(木)                    | 10:30～<br>12:00 | <b>男たちの茶話会</b><br>要申込 担当：青木                 | 九品仏複合施設3階<br>無料                | 男性だけの茶話会（飲み物持参）<br>ちまたの話題について語りましょう〈10名まで〉            |
| 30(土)                    | 13:30～<br>15:30 | <b>ここからカフェ九品仏</b><br>要申込 090-3961-8514 湯澤   | 九品仏複合施設2階<br>300円              | 朗読を楽しみましょう（どなたでも）                                     |
| お休み                      | 13:30～<br>15:30 | <b>認知症介護者のおしゃべり会</b><br>要申込 担当：西澤           | 九品仏複合施設2階<br>無料                | 認知症介護者の息抜きの場です<br>〈認知症介護者〉                            |