



参加者募集！ 地域活動(サロン・ミニデイ等)のご紹介

MAP	種別	グループ名	活動内容	活動日	時間	参加費(円)
①	サロン	ふなばし体操の会	健康体操・リズム体操、月1回の茶話会	毎週金	10:00~11:30	月1,000
	サロン	永楽会	介護予防筋力づくり体操	第1~4木、(祝日を除く)	第1・3木/13:30~15:00 第2・4木/10:30~12:00	入会費1000
	サロン	ふなばし体操サークル	体操、茶話会	毎週水、第3週のみ木曜	10:00~12:00	200/回
	サロン	ふなばし体操クラブ	健康体操、サロン語らい、花見、紅葉狩り	毎週土	10:00~11:30	月1000
	ミニデイ	船橋なかよし会	体操・散策・合唱・手芸・手話・頭の体操 他	第1・3火	10:30~14:30	400/回
④	子育てサロン	あかちゃんカフェ	1歳未満の乳幼児を対象に子育て支援	第1木・第3水	10:00~12:00	100/回
	子育てサロン	親子パンダクラブ	親子体操(1歳半~未就園児対象の内容)	月3回(金)	10:00~11:00	月1500
	サロン	わの会	コーラスを通しての地域交流	月2回土、(不定期)	9:00~12:00	月1000
	サロン	たけのこ会	卓球・健康体操	毎週金	13:00~17:00	月500
	サロン	手芸サークル ハーモニィ	手芸、お茶とおしゃべり	第3木、(8月夏休み)	09:00~14:30	300/回
②	サロン	ちとせの会	茶会話・体操・歌・創作活動	第1水	13:30~16:00	100/回
	サロン	いな碁会	囲碁・将棋・懇親・頭の体操	毎週日	13:00~17:00	月500
	サロン	希望ヶ丘喫茶	お茶とおしゃべり	第2土	11:00~14:00	100
	ミニデイ	希望ヶ丘太陽の会	体操、脳トレーニング、食事、散歩、会話	第1・2木、第3・4火	10:00~14:00	500/回
	サロン	老いじたくサロン	老いじたくに関する情報提供と、茶話会	第1月、(祝日を除く)	13:30~15:00	100/回
③	サロン	希望ヶ丘はつらつ教室	健康づくり筋力体操	毎週木	10:30~11:30	月800
	サロン	ポッチャ アミーゴ	ポッチャを通じて参加者の健康を維持し、相互理解の場を創出する	第1・3土	13:30~15:30	100/回
	サロン	ゆりの木世田谷支部	スポーツ吹矢、ポッチャ	第2・4木 □	13:00~14:30	月1000
	サロン	青空会	軽体操、ストレッチ・練功十八法(前段・後段)、レクリエーションダンス、腰痛予防体操	第1・3水	13:00~15:00	500/2ヶ月
	サロン	希望ヶ丘YYリハスポクラブ	障がい者・高齢者などがスポーツ(ポッチャ・卓球など)を通じてリハビリや心身の	第1~4月	9:30~11:30	月500
⑥	サロン	千歳ひまわりの会	健康体操、お茶とおしゃべり	第2・4木	13:30~16:00	月600
	サロン	銀杏(いちょう)会	パソコンでミニコミ誌をつくる	毎週火	13:30~16:30	実費
	サロン	ローズの会	フォークダンス、外出行事 他	毎週金	10:00~12:00	月1000
	サロン	かたつむり	太極扇、太極剣、太極拳、練功18法、歌、踊り、お茶会、脳トレ、料理講習会	第2・4・5木	09:00~12:00	月50
	サロン	東一花(あずまいちげ)	ダンス、おしゃべり、お茶	毎週水	13:00~17:00	月300
	子育てサロン	ぺちゅーにあ	絵本の読み聞かせ、他	毎週水、(祝日を除く)	10:00~12:00	無料
	子育てサロン	TikiTiki	フラダンス	第2・4月	15:00~17:00	500/回
①	高齢者クラブ	千歳いづみ会	・健康麻雀・民謡・舞踊・詩吟・囲碁・手芸(歌謡・茶道・ゲートボール)			
④ ⑤	高齢者クラブ	千歳廻寿会	・輪投げ・グランドゴルフ・健康体操・歩行会・舞踊・書道・手芸(パトロール・折り紙・レクリエーションダンス・コーラス(わの会))			
②	高齢者クラブ	望みの会	・輪投げ・健康体操・歩行会・健康麻雀・楽しく歌おう会・手芸・音読 ・地域交流お茶の会(第3日曜日)・美化清掃(毎月最終日曜10時~11時)			

詳しくは、事務局(TEL 070-3946-9803 / FAX 03-6733-7973)まで！

