

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	
1	サロン	まりの部屋	絵手紙	第2月	11:00~16:00	1000/回	
2	サロン	アミーゴ!!	軽いストレッチと手芸など	第1・3土	13:30~16:00	300/回	
3	サロン	ふなぼし体操の会	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	
3 7	サロン	フレンドフォーク ダンスの会	フォークダンス・茶話会	①第2・4木 ②第3木	①12:30~14:30 ②13:00~17:00	月1,000	
3	サロン	永楽会	介護予防筋力づくり体操	毎週木 (祝日を除く)	第1・3・5木 13:30~15:00 第2・4木 10:30~12:00	入会費500	
	サロン	ふなぼし体操サークル	体操、茶話会	毎週水	10:00~12:00	200/回	
	サロン	ふなぼし体操クラブ	健康体操、サロン語らい、花見、紅葉狩り他	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	
	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	
4	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	09:00~14:30	300/回	
	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	すみれ会	歌、お茶、おしゃべり	第2・4月	13:00~17:00	100/回	
	子育て サロン	きらきらサロン	親子の情報交換、地域のコミュニケーション	第2金	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(水・金)	10:00~11:00	月1000	
	サロン	希望ヶ丘喫茶	高齢者の地域交流(お茶会)	第2火	11:00~14:00	100円	
	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、対話	第1・3火	11:00~15:00	500/回	
5	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月曜 (祝日を除く)	13:30~15:30	100/回	
	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	ゆりの木世田谷支部	スポーツ吹矢	①第1・2火 ②第3火 ③第1・3日	①12:30~17:00 ②12:30~14:30 ③12:30~14:30	月2000	
6	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・中高年のエアロビクス・腰痛予防体操	第2・4水	13:00~14:30	500 /2ヶ月	
	サロン	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	
7	サロン	半夏生の会	パソコン操作の練習、おしゃべり	第2・4火	09:30~11:30	実費+200	
	サロン	バンビの会	体操、茶道	第1~4月	13:30~17:00	月500	
	サロン	銀杏会	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、外出行事ほか	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	毎週水	10:00~12:00	無料	
	子育て サロン	TikiTiki	フラダンス、ぬり絵、ゲーム、お茶会	第2・4金	14:30~17:00	300/回	
	3	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 8	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))			
5	高齢者 クラブ	望みの会	・輪投げ・健康体操・歩行会・健康麻雀・舞踊・手芸(地域交流食事会(第3日曜日)・切り絵・音読の会・資源回収)				

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