

# 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        | 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      |
| ②<br>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木<br>②第3木     | ①②12:30~15:30                                  | 月1,000      |
| ②      | サロン        | 永楽会             | 介護予防筋力づくり体操  | 毎週木<br>(祝日を除く)   | 第1・3・5木<br>13:30~15:00<br>第2・4木<br>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<br>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<br>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<br>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1000       |
| ⑤      | サロン        | わの会             | コーラスを通しての地域交流  | 月2回土<br>(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<br>ハーモニー | 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<br>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       |
| ③      | サロン        | 希望ヶ丘喫茶          | お茶とおしゃべり   | 第1土              | 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2・4火            | 10:00~14:00                                    | 500/回       |
|        | サロン        | おいじたくサロン        | おいじたくに関する情報提供と、茶話会   | 第1月曜<br>(祝日を除く)  | 13:30~15:00                                    | 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        |
| ④      | サロン        | ゆりの木世田谷支部       | スポーツ吹矢、ポッチャ<br>※会場変更：八幡山ふれあいの家   | ①第2・4木<br>②第2・4日 | ①②13:00~17:00                                  | 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<br>※会場変更：八幡山ふれあいの家             | 第1・3水            | 13:00~15:00                                    | 500<br>/2ヶ月 |
| ⑦      | 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<br>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<br>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       |
| ②      | 高齢者<br>クラブ | 千歳いざみ会          | ・健康麻雀・民謡・舞踊・詩吟・囲碁・手芸(歌謡・茶道・ゲートボール)                                       |                  |  |             |
| ⑤<br>⑥ | 高齢者<br>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))          |                  |  |             |
| ③      | 高齢者<br>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<br>・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！

