

春は、もう、すぐそこまで！

桜の季節です。心も軽くなりますね。

そして、新しい年度2024年度が始まります。

入学、進級、新社会人の方も。高齢者の方々も、気持ちを新たに地域に、街に出て行ってください。

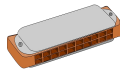
「すてっぴ&すきっぴ」もお待ちしていま〜す！！



サロンのお知らせ

月曜日～金曜日(祝日は除く)9:30～16:30							
	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ 			
午後	13:30～ 街かど サロン 	13:00～ 麻雀 	13:00～ 麻雀 	13:30～ うたごえ 喫茶A 			
	8	9	10	11	12	13	14
午前			10:00 ストレッチ &カフェ 	10:00～ おやこ カフェ 	11:30～ 会食 		
午後	13:30～ 街かど サロン 	13:00～ 麻雀 	13:00～ 麻雀 				
	15	16	17	18	19	20	21
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ 			
午後	13:30～ 街かど サロン 	13:00～ 麻雀 	13:00～ 麻雀 	13:30～ うたごえ 喫茶B 			
	22	23	24	25	26	27	28
午前				10:00～ おやこ カフェ 	11:30～ 会食 		
午後	13:30～ 歌の会 	13:00～ 麻雀 	13:00～ 麻雀 	13:30～ うたごえ 喫茶C 			
	29	30	<p>サロンの参加について</p> <p>受付でお名前を記入していただいてから参加してください。 参加費300円で楽しんで頂いています。 (おやこカフェ100円会食700円) ※会食は3日前までにお申し込みください。</p> 				
午前							
午後		13:00～ 麻雀 					

<4月の街かどサロン・・・月曜日 13:30~15:00>



1日：吉川伸さんのハーモニカと歌&おしゃべり

8日：「東京くらし防災」を、一緒に読んでみよう！ 講師：木村はるみさん（防災士 今川在住）
 昨年末に全戸配布された「東京防災」「東京くらし防災」。お手元にありますか？ 読んでみましたか？ 多くの方は、気になりながらそのままになっていらっしゃるのでは。
 みんなで一緒に読んでみませんか！ 新しい発見があるかも。
 ケア24上井草スタッフも同席します。



15日：吉川伸さんのハーモニカと歌&おしゃべり

※コーヒー・紅茶&手づくりお菓子が大好評

木曜の午後は「うたごえ喫茶」♪

*参加費300円

早稲田大学フォークソングクラブでギターとベースを覚え、大手カラオケ会社で長年音楽ディレクターをつとめた SADA さんのギター伴奏で歌います。童謡・唱歌、フォークソング、昭和歌謡、演歌、Jポップ等々 前月のリクエストに応じて毎回 20 曲以上歌っています。

音程やリズム感に自信がなくても大丈夫！
 楽しく歌って心もお口も元気度UP！を
 めざしましょう。

スクリーンに歌詞を投影するので手ぶらで参加できます。

美味しいコーヒー or 紅茶のサービスもあります。

★参加ご希望の方はお電話でお申し込みください

A（第一木曜）

B（第三木曜）

C（第四木曜）

13時半~15時半



木曜の午前は「おやこカフェ」♥

10時~12時 乳幼児親子対象

*参加費 100円

子育てのこと、日々の暮らしのこと等、ゆっくりお茶を飲みながらお喋りしませんか？
 元保育士等のスタッフがお子さんの見守りをします。

★12時~12時半はランチタイムとしてお部屋を開放しますのでお弁当持参でどうぞ！

<レンタルスペースのお知らせ>



すてっぷ&すきっぷでは趣味の集まりや会合などにお使いいただける「レンタルスペース」の提供があります。陽当りのよい2階のお部屋や大きなテーブルのある1階のお部屋など、人数や用途に合わせてお選びいただけます。利用料は2時間1,000円(基本)。コーヒーや紅茶の出前もあります(100円)。楽しい集いの場にご活用ください♪

所在地：井草5-7-5 ヴェルドムール1F 03-5303-4246

メールアドレス engawa.step.skip@bizimo.jp

運営：杉並・ワーカーズまちの縁がわ上井草

“子どもから高齢者、障がいをお持ちの方も、誰もが安心できる
 まちの縁がわみたいな場所”をめざして、活動しています。
 上井草駅北口から徒歩1分です。

