

暑い季節から冬に向かうこの時期、疲れが出やすくなります。
 地域ではスポーツや収穫祭などいろいろな行事が行われますが
 体調管理に気を付けて積極的に参加を楽しんでください。
 すてっぴ&すきっぴにもお越しください。



フェイスブック



SNSでも
 サロンの様子など
 を発信しています

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
午前	サロンの参加について 受付でお名前を記入し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。おやこカフェは100円、会食は700円です。 ※会食は3日前までにお申し込みください。		10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ			
午後			13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶A			
	6	7	8	9	10	11	12
午前			10:00～10:30～ 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	14	15	16	17	18	19
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ			
午後		13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶B			
	20	21	22	23	24	25	26
午前				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				
	27	28	29	30	31		
午前				10:00～ おやこ カフェ			
午後	13:30～ 歌の会	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀				

場所はサンフレンズ
 会議室です

<10月の街かどサロン・・・月曜日 13:30~15:00>

コーヒー・紅茶と美味しい手づくりお菓子付きです

6日：吉川伸さんのハーモニカの独奏と伴奏で、元気に歌いましょう！

20日：「フレイル予防ではつつ元気アップ生活！」 第3回：管理栄養士さんのお話

※フレイルとは「虚弱」。健康な状態と介護が必要な状態の間を意味し、適切な支援があれば生活機能の維持向上が可能な状態像と言われます。「適切な支援」とは？
看護師さん、理学療法士さんに続いて、3回目の講座です、



<9月1日の街かどサロン・・・オカリナの演奏を楽しみました>

上井草にお住まい、街かどサロンの参加者でもいらっしゃる川崎千秋さんにお話をしました。

独学でオカリナをマスターされて、当日は3種類のオカリナとエアロフォンも駆使して、サウンドオブミュージックから、そしてクラシック音楽（ラベルのポレロ）まで、幅広い演奏を楽しみました。

最後はドレミの歌の合唱で盛り上がりました！



9月の献立

タラの甘酢餡かけ
茄子の焼き浸し
サツマイモの
レモン煮



味噌汁

デザート

ミルクプリン

ブルーベリージャム添え



《会食サロンからのお誘い》

毎月2回会食サロンを開催しています。

スタッフが美味しい料理と手作りのデザートを用意してお待ちしています。

コーヒーがついて700円です。食後参加者でお話が盛り上がり、楽しい一時になっています。

第2, 4金曜日ですので、水曜日までの申し込みになっています。ご参加をお待ちしています。

<上井草スポーツセンターの「スポーツフェスティバル」でバザー開催予定>

10月13日（月・祭日）に、上井草スポーツセンターで「スポーツフェスティバル」が開催されます。施設を無料開放し、幼児から大人まで楽しめる様々なスポーツイベントが、小運動場・温水プール・小体育館・弓道場で実施されます。

すてっぷ&すきっぷは、2階の「ふらっと広場」でのチャリティーバザー（10時~15時）に参加します。

衣類・本・雑貨等、揃えていますので是非覗きにきて下さい！

10月10日（金）までバザーに出す品物を受け付けています。

（品物は汚れやシミのない綺麗な物をお願いします）



所在地：杉並区井草5-7-5 ヴェルドムール1F

☎ 03-5303-4246

e-mail 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のような場所”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。

