

ほっとスペース

すてっぴ&すきっぴ

11月号

2025年

雲が高くなってきて、ようやく秋がやってきたと感します。

秋晴れの気持ちのいい日には戸外に積極的に出かけて

「天高く馬肥ゆる秋」をおおいに満喫しましょう。

コロナやインフルエンザにかからないように、注意しながら
お出かけください。すてっぴ&すきっぴにもお越しください。



Instagram



フェイスブック

サロンのお知らせ

SNS でもサロンの様子などを発信しています

月曜日～金曜日(祝日は除く)9:30～16:30							
	月	火	水	木	金	土	日
	 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。					1	2
午前							
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前			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 			
	10	11	12	13	14	15	16
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 	13:00～ 麻雀 				
	17	18	19	20	21	22	23
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ 			
午後	13:30～ 歌の会 		13:00～ 麻雀 	13:30～ うたごえ 喫茶B 	場所はサンフレンズ 会議室です		
	24	25	26	27	28	29	30
午前				10:00～ おやこ カフェ 	11:30～ 会食 		
午後		13:00～ 麻雀 	13:00～ 麻雀 				

<11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

10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！

※11月は月曜日に祝日が2回入りますので、10日のみとなります。



街かどサロンは、第4を除いての月曜日に開催しています。一緒に音楽を楽しんだり、生活をしていく上での参考になるお話をうかがったり。後半は地域の情報交換などおしゃべりを楽しんでいます。予約不要。ご都合の良いときに、どうぞお越しください。

《ストレッチ&カフェのご案内》

第2水曜日にストレッチ&カフェを行っています。

10時～10時30分

10時30分～11時

20分くらいストレッチを行った後、皆さんでお茶をして、楽しい時間を持っています。

どちらかの時間にお越しください。



《お茶を飲みにいらっしゃいませんか？》

地域の皆さんの居場所として運営しているすてっぷ&すきっぷです。駅までのお散歩の途中に立ち寄っておしゃべりをしませんか？

月～金曜日の10時～16時

コーヒー 紅茶が100円です。

お友達と来られておしゃべりをされても良いです。

お一人で来られてスタッフとお話ししても楽しいですよ。

お待ちしております。



10月13日上井草スポーツセンターで行われたフェスティバルでもバザーをしました。品物の提供ありがとうございました。



《すてっぷ&すきっぷのバザー開催のお知らせ》

皆さんお待ちかねのすてっぷ&すきっぷのバザーを開催いたします。

期間 12月1日～5日 10時～16時

場所 すてっぷ&すきっぷ

室内で100円～のバザー、玄関先で0円バザーを行います。

短い期間ですが、ぜひお立ち寄りください。

※11月いっぱいバザーの提供品を受け付けます。ご協力をお願いします。

(シミ・汚れのない綺麗な物をお願いいたします)

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。

