

梅雨が長引き、日照時間が短かったので野菜の成長に影響が出ているようです。

SNS でもサロンの様子などを発信しています

暑い夏がやってきました。水分補給で体調の管理をしていきましょう。
今月は夏季休業をいただきます、サロンなどお休みの日がありますので
下記のカレンダーでサロンの開催日を決めてからお越しください。



フェイスブック



インスタグラム

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
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日前までのお申し込みです。					
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	13:30～ 街かど サロン		13:00～ 麻雀				
	10	11	12	13	14	15	16
午前							
午後							
	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～ 街かど サロン		13:00～ 麻雀				
	24	25	26	27	28	29	30
午前	満員です			10:00～ おやこ カフェ			
午後	13:30～ 歌の会	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀				
	31						
午前							
午後	13:30～ 街かど サロン						

8月はサロンなどお休みがあります。
確かめてからお越しください。



＜8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

3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！

17日：ケア24上井草の職員が同席します。聞きたいこと、言いたいこと、なんでもど～ぞ！

31日：「フレイル予防ではつつ元気アップ生活！」

第1回：看護師さんのお話（3回シリーズ）

※フレイルとは「虚弱」。健康な状態と介護が必要な状態の中間を意味し、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えます。

「適切な支援」とは？ 役に立つお話が聞けそうですよ。どうぞご参加ください。

人生100年
時代の
迎えておく1から始める
介護予防・
フレイル予防

《6月29日の街かどサロン報告》

参加者11名

杉並区では4月からのプラごみの分別方法が変わったことで、学習会を開きました。

3人の清掃事務所職員の方から実際のゴミを使っの正しい分別を教えてください、

スライドで処分場の様子やクイズもあり、暮らしに密着したごみの出し方を学ぶ有意義な機会となりました。



《灯ろうまつりのおしらせ、》

今年も上井草自治会主催の灯ろうまつりが開催されます。

日時 8月16日午後6時半～8時半
(雨天の場合は翌日に順延)



上井草自治会案内チラシより

《すてっぷ&すきっぴ

夏季休業のお知らせ》

期間 8月10日(月)～14日(金)

ストレッチ&カフェ うたごえ喫茶 A・B

会食はお休みになります。

昨年の灯ろうまつりの様子。
今年も見に来てくださいね。



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。

