

9月は雨の日が多くなり、湿度が高くて蒸し暑い日があると思ったら急に涼しくなり、体調を崩されたりしていませんか？

インフルエンザが流行っているようです。

手洗い、うがいは忘れずに、人混みに行かれる

ときはマスクを着用してくださいね。

SNSでもサロンの様子などを発信しています



フェイスブック



Instagram

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
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。			10:00～ おやこ カフェ			
				13:30～ うたごえ 喫茶A			
午後							
	5	6	7	8	9	10	11
午前			10:00～ 大正琴	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				
	12	13	14	15	16	17	18
午前			10:00～10:30～ ストレッチ &カフェ	10:00～ おやこカフェ スマホ相談会			
午後		13:00～ 麻雀	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。 満員です		
	19	20	21	22	23	24	25
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこカフェ 音楽の時間	11:30～ 会食		
午後	13:30～ 街かど サロン		13:00～ 麻雀				
	26	27	28	29	30	31	
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				

<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

5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！



19日：フレイル（虚弱）予防講座 第2回

今回は、理学療法士さんからお話をうかがいます。

第1回は看護師さんから、杉並区の高齢者の状況（長寿の区のように）、健康チェック、フレイル状態にならないための方策などをうかがいました。

《「灯ろうまつり」（上井草自治会主催）賑やかに終了！》

予定の8月16日が雨で17日に順延となりましたが、井草の遊歩道に500個もの灯ろうが飾られ、いつもながらの幻想的な雰囲気を楽しむことができました。

絵を描いてくださった方々、ありがとうございました。

また、灯籠の枠組み作りや当日の設営など、自治会の皆様お疲れさまでした。



がんばりすぎない子育てを一緒に話せる
6回講座

《上井草スポーツセンターで バザー開催します》

日時 10月12日（月・祝）

10時~15時

《ストレッチ&カフェ紹介》



毎月第2
水曜日
10:00~
10:30~



ストレッチを楽しんだ後
おしゃべりをしながらコーヒー
でひと息。

子育て家庭支援プログラム

“ノーバディズ・パーフェクト” 講座を開催します

お子さんを預かって大人だけの時間！

話し合うテーマは参加者で決めます

“完璧な親も子もいません”

私なりの子育てを見つけてください。

申し込み受け付け

日程 10/25(日)11/1(日)7(土)15(日)22(日)29(日)

10:00~12:00 全6回

定員 8名(先着順/全6回参加できる方歓迎)

対象 0歳から就学前のお子さんの母親

費用 参加費無料（ティータイムの茶菓子代6回分600円）

託児 プログラム参加中お子さんを別室で保育

（一人1回500円）

会場 すてっぷ&すきっぴ

後援：杉並区



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。

