

# 参加者募集中の講座、サークルのご案内。

お問い合わせ、お申込みは 045-311-7200 浅間台地域ケアプラザまで。

☆講座のボランティアさんも募集しています。

☆お願い☆同居のご家族など身近に体調不良の方がいる場合、ご参加はご遠慮ください。

## ヨガ教室

～心身ともに整える～初心者でも大丈夫！  
月曜日15:30～16:30 参加費100円  
5/8、6/12、7/10、9/11、11/13、12/11  
対象:西区どなた様でも(障がい者の方優先)  
おひさまプラザ:  
浅間町5-375-1 グランドマスト浅間町1階  
<http://www.sekiwa.co.jp/sfr/ohisamaplaza/>

## 笑いヨガ教室

ナチュラルキラー細胞の数を増やし、免疫力を高める！  
参加費100円、偶数月、第4月曜日11:00～11:30  
4/24、6/26、8/28、10/23、12/25、2/26  
対象:地域の方  
おひさまプラザ:浅間町5-375-1  
グランドマスト浅間町1階  
<http://www.sekiwa.co.jp/sfr/ohisamaplaza/>

## 脳いきいきトレーニング

簡単な計算や漢字クイズ、間違い探しなど  
楽しみながら頭の体操  
第2、第4火曜日10:00～11:00  
坂道のお迎え9:50  
参加費:無料 対象:地域の方

## 川村先生の健康相談

腹凹ダイエットの川村昌嗣先生の健康相談です  
ちょっと気になる、あんなことこんなこと、  
何でもお気軽に。金曜午後2回/月  
お問い合わせの上、ご来所ください。



## 役立つサロン

皆さんと楽しみながらちょっと役立つ話や体操  
気軽に楽しくご参加できる内容です！  
(演奏会、栄養と健康の話、暮らしのヒントなど)  
第3水曜日10:30～11:30 参加費:無料  
介護保険サービスを利用されていない独居  
または65才以上のみの世帯の方  
送迎ご相談ください

オススメ!

## 簡単ものづくりクラブ

簡単な作品作りを楽しみます。  
第4水曜日 13:30～15:00 参加費200円  
(材料準備の都合上、予約をお願いします。)  
対象:地域の方

## おりがみポスト

折り紙作品を入れてください。  
集まった作品を飾らせていただきます。  
(作品はお返しできません。  
作者名は掲示しません。)



## 感染対策をして 開催しております

状況によって、変更になる場合がございますので  
新規の方はお問合せください。



## 親子であそぼ!

手遊び、絵本、紙芝居、水遊びやクリスマス会  
・楽しく遊びましょう  
第2水曜日 未就園の保護者・お子様  
10:00～11:30 参加費:無料



## ひだまりwithびすけっと

未就園児を対象とした親子の遊び場です  
奇数月第4木、10:30～11:30、参加費無料  
3/23、5/25、7/27、9/28、1/25、3/28  
おひさまプラザ:浅間町5-375-1  
グランドマスト浅間町1階  
<http://www.sekiwa.co.jp/sfr/ohisamaplaza/>

## つく食べ会(男の料理)

男性が集まって作って食べる会です。  
料理が苦手な方も大歓迎。  
第3土曜日9:00～13:00  
対象:地域の男性の方ならどなたでも  
献立によって会費が変わります。



## パソコンに親しむ会

初心者向けの会です。のんびりやっています。  
パソコンをお持ちください。参加費200円  
第2、第4土曜日 14:00～16:00  
まずはお電話でお問い合わせください。

## ボランティアさん募集!

デイサービスでドライバーやお話し相手、  
お茶出しなどのボランティアさんを募集中です。  
ボランティアの内容、時間はご希望に応じます。  
シニアボランティアポイント対応です。

