

# きずな



〒112-0006 東京都文京区小日向2丁目16番地15号

TEL: 03-5940-2901 FAX: 03-5940-2902

メール: edogawabashi@team-lien.com ホームページ: http://care-net.biz/13/lien/

## 令和3年度 第2クール申込開始!

『和太鼓教室』と『からだコンディショニング』が受付開始!

福祉センター江戸川橋では「3か月ごと」、「4か月ごと」、「半年ごと」など、開催期間が異なる講座があります。6月は7月から始まる『和太鼓教室』と『からだコンディショニング』の2講座が申込の受付開始となります♪

令和3年度 第2クール生募集  
**からだコンディショニング**

毎回テーマを変えて、いろいろな角度から運動を行います

- \*主に椅子に座って行うゆったりした体操です
- \*呼吸を伴い、筋力、持久力、バランス力をアップさせます
- \*腰痛・膝痛改善、姿勢矯正、認知症予防の運動をします
- \*食生活や口腔についても日常生活を見直します

申込/切  
6/16 (水)  
必着

はじめよう運動!

インストラクター  
服部 幸美  
\*小児発達科  
7/19/19/20/21/22

毎週水曜 (全12回) 10:30~12:00

7/7	7/14	7/21	7/28
8/4	8/11	8/18	8/25
9/1	9/8	9/15	9/22

文京福祉センター江戸川橋  
〒112-0006 東京都文京区小日向2丁目16番地15号  
03-5940-2901  
http://care-net.biz/13/lien/

申込受付	講座名	曜日	期間	回数	費用(1回)
7月申込開始	英会話教室	月曜	8~11月	全14回	1,500円
9月申込開始	なごやかクラブ	火曜	10~3月	全20回	500円~
6月申込開始	和太鼓教室	水曜	7~9月	全6回	1,500円
6月申込開始	からだコンディショニング	水曜	7~9月	全12回	無料
9月申込開始	脳トレ!筋トレ!リズム!ムトレ!	木曜	10~3月	全23回	300円
当日30分前	オンラインサロン	金曜	通年	月2~3回	200円

## 将棋交流会 開催のご案内

令和3年度 高齢者いきいき  
**将棋交流会**

参加費無料 ※事前申込が必要です

**6/24 (木)**  
13:00~16:00



**6月24日(木)**  
**13:00開始**

参加費:無料  
定員:20名  
事前申込(抽選)

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、競技形式を変更しての開催とさせていただきます

※クラス別2回戦  
※2勝した方には記念品を準備  
※対局終了後、駒や盤を交換  
参加者の方にはマスク着用、手指消毒のご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、競技形式を変更しての開催とさせていただきます

対局方式: クラス別 2回戦  
対象: 60歳以上の区内在住者  
定員: 20名(抽選)  
申込方法: はがきまたはFAXにて  
①将棋交流会 ②住所 ③氏名 ④年齢  
⑤電話番号 ⑥段(級)を明記し、下記宛先へ  
締切: 6月4日(金)必着

※駐車場の用意はありません。お車でのご来場はご遠慮ください  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、会場の換気のご協力、マスクの着用をお願いいたします

【会場】文京福祉センター江戸川橋  
お気軽に電話ください。  
03-5940-2901  
住所: 〒112-0006 文京区小日向 2-16-15  
FAX 03-5940-2902

令和3年度 元気でいきいき教室  
**鍵盤ハーモニカ講座**

楽しく演奏しながら、体幹部と口腔の筋力をUPLしましょう♪

6/10(木)  
14:00  
START

全5回集中講座  
費用1000円(卓奏用パイプ代含)  
定員20名(抽選)  
申込締切 5月28日(金)

文京区の隠れたスポット②⑥  
**クリヤカシクロギ 厨菓子くろぎ**

建築家・隈研吾による設計の  
東大ユビキタス学術研究館1階部分にあるカフェ  
東京大学の敷地内にあるお洒落な和カフェ、大学内と言っても、春日門入ってすぐの建物にあるので、大学感はありません。湯島の人気割烹「くろぎ」の和菓子と隈田彦珈琲のコラボレーションという、この上ない贅沢な組み合わせです。少々お値段は張りますが、くろぎのわらび餅は絶品なのでぜひお試しあれ

【施設情報】  
住所: 文京区本郷7-3-1  
電話: 03-5802-5577  
アクセス: 本郷三丁目駅より徒歩11分  
根津駅より徒歩11分  
東大前駅より徒歩13分  
営業時間: 9:00~19:00  
定休日: 水曜日