

# きずな

新型コロナウイルス  
感染症拡大防止の為  
利用前後の手洗い  
マスクの着用を  
お願いします



〒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/

## 2021年度後期スタートする講座

講師 和太鼓 破産 長谷川 多恵子氏

令和3年度第3クール募集

肩こり解消、脳の活性化、ストレス発散、心肺機能の強化、体幹を鍛えてより健康的に、リズムカルで楽しい

**和太鼓教室**

■第3クール日程

10月	11月	12月
6日	10日	1日
20日	24日	15日

費用 1,500円/1回  
隔週水曜日 10:00~11:30

会場: 文京福祉センター江戸川橋 視聴覚室  
対象: 60歳以上の文京区民の方  
定員: 18名(申込締切 9/30)  
※申込多数の場合は抽選となります。  
※申込は窓口か電話で受付付けておきます。  
お質問にお答えさせていただきます。

隔週水曜日、プロに教わる本格的な和太鼓教室です。  
～肩こりの解消、ストレス発散、心肺機能の強化につながります～  
～体幹を鍛えて、より健康的に、リズムカルで楽しい時間を提供

10月から3月までの半年間の毎週木曜日、脳と筋肉を楽しく鍛えて、心も身体も健康になれる体操教室です

★参加費: 300円/1回  
◎定員: 20名/各グループ

2021年度後期 **脳トレ! 筋トレ! リズトレ!**

認知症予防に効果的! 脳と筋肉を楽しく鍛えて、心も身体も健康になろう

講師/ 斎嶋 奈都美 先生(第1,2グループ) 下郷 亜紀 先生(第3グループ)

第1グループ	第2グループ	第3グループ
9:45~10:45	11:15~12:15	13:30~14:30

2021年10月～2022年3月 毎週水曜日(全23回)  
3つのグループで、ご都合のいい時間帯をお選びください。  
2021年10月から2022年3月まで年間のご登録となります。  
★参加費=1回:300円 ◎定員=各グループ:20名

【募集要項】  
★申込資格/65歳以上の文京区在住で、運動制限を受けていない方  
★申込方法/お電話かFAX、または事務所窓口で申込受付いたします。  
★申込時の必要事項/1氏名 2住所 3電話番号 4生年月日 5ご希望のグループ  
※第二希望まで伺います。申込多数の場合はお断りさせていただきます。  
★申込締切 9/30(木)

Art & Relaxation **大人の塗り絵**

～音楽をBGMに、ゆったりと彩色の時間を過ごしましょう～

対象: どなたでも 費用: 200円(塗り絵用紙込み)  
持物: 画材(色鉛筆、クレヨン、水彩絵の具等)  
時間: 13:30~15:00 定員: 13名(当日先着受付)

10/17	11/14	12/12	1/16	2/6	3/6
10/31	11/28	12/26	1/30	2/20	3/13

手指を使うことから、脳トレ効果もあると言われてます。あなたの思うまま自由な発想で色塗りを楽しみましょう♪

音楽をBGMに、ゆったりと彩色の時間を過ごしませんか? ~手指を使うことから、脳トレの効果もあると言われてます。あなたの思うまま自由な発想で色塗りを楽しみましょう♪

★2021年度も10月から後期となり、新たな講座が始まります

和太鼓教室は10月から12月の3ヶ月間、脳トレ筋トレリズムトレは10月からの半年間、それぞれ事前のお申込みが必要です

大人の塗り絵は事前の申込不要、当日の先着受付となります

## オンラインサロンのご案内

オンラインサロン レットライ麻雀! 囲碁! 将棋!

「自分にはできない」と思い込んでいませんか? 楽しみながら、インターネットを覚える!

各回定員 10名 持ち物不要! 参加費200円

金曜 不定期開催

「タブレットって触ったこともない...自分にはできない」と思い込んでいませんか? 楽しみながらインターネットも覚えられそう、一石二鳥!

- 1, タブレットを使用して
- 2, 当日集まったメンバーで
- 3, 道具を共有せず三密回避な麻雀, 囲碁, 将棋を嗜む

1日2部制

午前部	午後部
10:00~12:30	13:30~16:00
10/1	10/15
11/19	12/3
1/21	2/4
3/11	3/18
10/29	12/17
2/18	3/25

自由参加 事前登録不要! 午前・午後それぞれ受付

60歳以上の文京区民の方ならどなたでも参加可能

※参加費の交通費を目的とした麻雀・囲碁・将棋のサロンです

各回定員 10名 持ち物不要! 参加費200円

お問い合わせは 文京福祉センター江戸川橋 03-5940-2901(会場:多目的室)

## なごやかクラブのご案内

2021年度後期メンバーを募集します

火曜開催 10:00~11:45

一人暮らし、または日中おひとりでお過ごしの方、いろんな企画をご用意しています!

★文京区在住65歳以上で、ご自分で通所できる方が対象です

03-5940-2901

## 文京区の隠れたスポット③

売り切れ御免! 専門店のロールケーキを激安販売!

『ARINCO 小石川工場前店』

人気のロールケーキ専門店「ARINCO」の工場併設店舗があるのをご存知ですか? こちらでは、形や大きさなど見た目が少し不揃いでも、美味しさに変わりはない訳ありのロールケーキを販売しているそうです。卵白・小麦粉・砂糖・バニラビーンズ...バニラ生地の素材はたったこれだけ。なのに魔法のようにモチモチ、しっとり。その真っ白い生地! コワーウワフのクリーム。まさに自然な甘み、本物の美味しさを嗅ぎ分けるありさん好み。その名を「ARINCO」と名付けられたロールケーキ、ご賞味あれ

【施設情報】  
住 所: 文京区小石川3-32-1 小石川ビュート 1F  
アクセス: 電話番号 03-3816-2290  
東京メトロ丸の内線 後楽園駅(4番出口より徒歩15分)  
東京メトロ南北線 後楽園駅(8番出口より徒歩10分)  
都営大江戸線 春日駅(8番出口より徒歩10分)  
都営三田線 春日駅(A5番出口より徒歩10分)  
【営業時間】  
[月-金] 11:00~19:00 (Lo.18:30)  
[土日祝] 10:00~19:00 (Lo.18:30)