

# 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/

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



## Well-being デジタル化の先の「健康」「幸福」のある社会へ

いまの生活に  
不自由がない  
必要ない

デジタル化の恩恵にあずかれる人と、そうでない人の  
格差を小さくする為に、何が出来るかを考えています

### 《福祉センターを活用してください!》



キャッシュレス??  
現金が一番  
信頼できる



自分の知りたい  
テーマの時にだけ  
参加する

ドコモじゃなくても大丈夫  
スマホの使い方を  
丁寧に教えてくれます

わからないこと  
デジタル系の疑問  
にお答えします

**ドコモスマホ教室**  
In 文京福祉センター江戸川橋  
ドコモ以外の携帯会社をご利用でも  
参加いただけます。

**参加無料**

開催場所	定員人数
文京福祉センター江戸川橋 4階 地域活動室C	各講座10名

講座スケジュール (申込開始: 開催日の1週間前)

4月のテーマはじめてのスマートフォン  
4月8日(金) 14:00-15:30

4月22日(金) 14:00-15:30 (ご都合の良い日でも  
どなたでもお申し込みいただけます)

感染症対策を実施しております

03-5940-2901

**スマホ勉強会**  
スマホでできること  
スマホを使うのっておきたいこと  
はじめてよう、スマホライフ!

ストーリーってなに? どうすればいいの? スマホの充電を長時間で保てるには? スマホの充電を長時間で保てるには? スマホの充電を長時間で保てるには?

4/24 (日)

15時

03-5940-2901

**インターネット**  
よろず相談所  
何でもご相談ください!

毎月第2、第4月曜日  
10時00分～  
11時45分

わからないこともあった時  
気軽にご利用ください

Wi-Fi

スマホでも、パソコンでも、相談OK

03-5940-2901

## 「リフレッシュUP体操」のご案内

### リフレッシュUP体操

インストラクター: 服部 孝美 (介護予防運動員/マヒリハビリインストラクター)



各回30分前より受付

- ◆会場: 視聴覚室 定員40名
- ◆地域活動室ABC 定員30名
- ◆持ち物: タオル・飲み物 (動きやすい服装)
- ※マスクをご着用の上でご参加ください
- ※更衣室がございますので着替える方はご利用下さい

毎月2部制

- 1部制から変更のため実施時間は45分
- 1部制から変更のため参加費は200円
- 事前受付にてチケットをお渡しします
- 安全確保のため定員を定めています

開催にあたって

- ①マスクの着用をお願いします
- ②参加者名簿記入をお願いします
- ③実施前と後に手指の消毒をお願いします
- ④体調確認のため検温実施の協力をお願いします

文京福祉センター江戸川橋  
文京区小日向2-16-15  
03-5940-2901

週2回、続けていくと全身リフレッシュUP! 身体を動かしたい時に自分のペースで参加ができます。主に椅子に座って行い、久しぶりに運動をされる方も安心してご参加いただけます!

- 1部制から変更のため実施時間は45分
- 1部制から変更のため参加費は200円
- 安全確保のため40名の定員を定めています

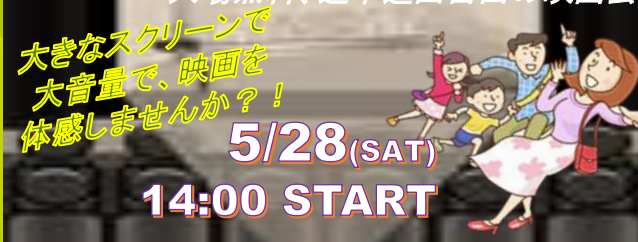
～開催にあたってのお願い～

- ①マスクの着用をお願いします
- ②参加者名簿記入をお願いします
- ③実施前と後に手指の消毒をお願いします
- ④体調確認のため検温実施の協力をお願いします

※新型コロナウイルス感染予防の対応にご協力をお願いいたします

## シネマサロン江戸川橋 開催のご報告

小さなお子さんからシニアまで楽しめる  
入場無料、途中退出自由の映画会



大きなスクリーンで  
大音量で、映画を  
体感しませんか?!

5/28(SAT)

14:00 START

## 文京区の隠れたスポット③

### サランズサンドウィッチ (Saran's Sandwich)

フルーツサンドをメインとしたサンドイッチ専門店  
「一番人気は焼き芋!」

2個で1セットというイメージがありますが、流行りのフルーツサンドは1個なんです!  
たっぷりのクリームとたっぷりのフルーツが入っているので、1個でも十分なボリュームが  
「天使のクリーム」という、フルーツなしのクリームだけのサンドイッチもあり、ものすごく軽いけ  
どミルク感を存分に味わえるクリームを体験してみませんか?



【施設情報】  
住所: 本郷1-23-1  
エスフォル本郷1F  
電話: 03-4362-7788  
アクセス: 水道橋駅 徒歩3分  
営業時間: 12:00～19:00  
定休日: 日曜日