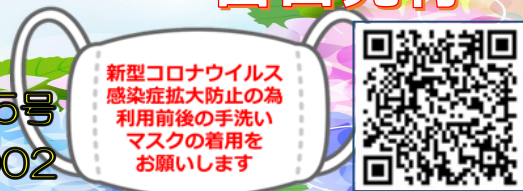


きずな

〒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/



2022年度 元気でいきいき教室

殺陣の動作で運動しましょう！
効率的に高いエクササイズ効果が見込めます！※写真はイメージです

講師 飯塚 慎哉
殺陣教室目向見流代表
理学療法士
殺陣師
俳優

「サクラ」理学療法士として全国で活躍中！

毎週木曜日 全5回集中講座
14:00~15:30

6/9	6/16	6/23	7/7	7/14
-----	------	------	-----	------

申込締切 5月26日(木)

《募集要項》
会場 文京福祉センター視聴覚室
対象 文京区在住の65歳以上の方
定員 20名(抽選)
費用 500円/初回納入
持ち物 水分補給の飲み物、タオル
※運動靴を履いてお越しください
※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のためマスクのご着用をお願いいたします

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

新型コロナウイルス感染症の今後の状況によりましては、開催を中止・延期させていただきますことをご案内いたします。何卒、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

『殺陣エクササイズ』のご案内

年4回、開催しております“元気でいきいき教室”の第1回目は「殺陣エクササイズ」です。楽しく、恰好よく、殺陣の動作で運動♪効率的に高いエクササイズ効果が見込めます！定員20名(抽選)、文京区にお住いの65歳以上の方が対象となります。4月9日から始まる、全5回の集中講座、詳細はお電話、またはチラシをご覧ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、マスクの着用をお願いいたします
※検温、手指の消毒、換気にご協力を、よろしくお願いいたします

「将棋交流会」のご案内

令和4年度 高齢者いきいき
I♥A 将棋交流会
参加費無料 ※事前申込が必要です

6/30 (木) 13:00~16:00

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: はかき 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

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

消毒液設置しています
ご自由に使用ください

感染拡大防止対策のため会場内の換気のご協力、マスクの着用をお願いいたします

年に1回、開催しております「将棋交流会」今年もやります！
6月30日(木)13時~(対象:60歳以上の区内在住者)
○クラス別 2回戦
○定員20名(抽選)
○申込: 葉書またはFAX
6月4日(金)が締切です
ふるってご応募下さい！
※飛沫防止用のスタンド、各テーブルに消毒液の設置、1回戦終了毎にコマの交換・消毒、など感染症対策を施し、開催いたします

「ビーズストラップをつくろう」のご案内

6/26(SUN) 14:00START

スワロフスキービーズを編んでオリジナルのストラップを作りましょう♪
大人から子供まで大歓迎
○定員4名(抽選)
○費用500円

文京区の隠れたスポット③⑧

「MENSHO」

美味しくなるよう、愛情を込めて、丁寧ならめんを作るよう心がけております

茗荷谷周辺には美味しいと言われるラーメン屋が集まっていますが、その中でも系列店が2018年版ミシュラン・ビブルマンに掲載された「MENSHO」。グループの中の基幹店にあり、製麺所を備えている有名店です。店内製麺室に石臼挽きの製粉機を導入。生産地から直接買付けた玄麦をそのまま製麺し、挽きたての香り高い麺を提供。すべてのメニューに化学調味料を使用していないそうです

【施設情報】
住所: 文京区音羽1-17-16
中籠音羽マンション1F
電話: 03-6902-2878
アクセス: 護国寺駅から徒歩1分
営業時間: 11:00~21:00
定休日: 月曜日