

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/



新たに10月からスタートする講座のご案内

和太鼓教室

令和5年度第3クール生募集

和太鼓の音に心をこめて演奏する楽しさを体験できる。初心者でも安心して参加できる。

会場: 文京福祉センター江戸川橋
日程: 毎週水曜日 9:30~11:00 (初回は11:15~12:45)
対象: 60歳以上の区民の方
費用: 1,500円/1回
定員: 各20名(抽選)
講師: 和太鼓 豊志 和太鼓 豊志 長谷川多恵子氏

お申込みは窓口かお電話で受け付けております。お気軽にお問合せください。
9/19(水) 〆切

麻雀教室

令和5年度《後期》受講生大募集

講師/日本プロ麻雀協会

受講料: 1500円 (教材費含む) ※3回
※初回は11:15~12:45 (11:00集合) ※11月11日(水)は抽選で10名程度が参加できる。

定員: 20名(抽選)
10/13/11/10/12/8/1/12/2/9
10/27/11/24/12/22/1/26/3/8

参加者の自己申告で「初級」と「中級」に分かれて行う、プロが教えてくれる全10回の麻雀教室です!

◆初級の方には「わかるって楽しい!」
◆中級の方には「実力がついて嬉しい!」

★参加費: 1500円/1回
◎定員: 20名/初・中級各10名

会場: 文京福祉センター江戸川橋【多目的室】
TEL: 03-5940-2901

脳トレ!筋トレ!

令和5年度 後期生募集 (10~3月/全23回)

毎週水曜日、3カ月の期間(全12回) 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

◆毎週水曜日、3カ月の期間(全12回) 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

◆前半は「からだ」についての学習です

★参加費: 無料
◎定員: 15名(抽選)

会場: 文京福祉センター江戸川橋【多目的室】
TEL: 03-5940-2901

からだコンディショニング

令和5年度 第3クール生募集

毎週テーマを変えて、いろいろな角度から運動を行います

◆参加費: 無料
◎定員: 15名(抽選)

会場: 文京福祉センター江戸川橋【多目的室】
TEL: 03-5940-2901

★令和5年度も10月から後期となり、新たな参加者の募集が始まります

・からだコンディショニング、和太鼓教室
・麻雀教室は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

心と身体を調和し、動きたくなる時間を提供します

10月10日から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: 25名/各グループ

心と身体を調和し、動きたくなる時間を提供します

10月10日から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: 25名/各グループ

心と身体を調和し、動きたくなる時間を提供します

10月10日から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: 25名/各グループ

心と身体を調和し、動きたくなる時間を提供します

10月10日から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: 25名/各グループ

「高齢者施設ボランティア講座」のご案内

社会福祉施設等でのボランティア活動に必要な知識が学べます

高齢者施設ボランティア講座

全3回

高齢者施設でボランティアを行う際に必要な知識・スキルの習得から、施設での体験、その後のボランティア活動のご案内までサポートいたします

身近な方への関わり方にも活かせる内容を、初めてでも安心して、参加者の皆さんと一緒に学んでいただけます!

※3日間通しての参加となり、概ね50歳以上の区内在住・在勤者の方が対象となります

第1回 10月14日(土) 9:00~15:30
1 ボランティアに関する講義
2 傾聴に関する講義
3 車いす操作体験
4 介助の方法に関する講義

第2回 10月21日(土) 9:00~16:15
1 認知症サポーター養成講座
2 ボランティア体験・実践報告
3 これからのボランティア活動について

第3回 10月下旬~11月下旬
区内福祉施設等でのボランティア体験 (会場: 文京福祉センター等)
希望日の半日

申込締切 9/28(木)
会場: 文京福祉センター江戸川橋
TEL: 03-5940-2901

「Let's ステップ」のご案内

昭和歌謡・ポップス編

10/9 (祝月) 10:30開始

前後左右いろいろな方向に動いて、バランス力のある体力作り
今回は「昭和歌謡曲編」です
一緒に楽しく踊りましょう

費用500円
定員20名(先着受付)
対象60歳以上の区内在住者

会場: 文京福祉センター江戸川橋
TEL: 03-5940-2901

文京区の隠れたスポット⑤4

「サカノウエカフェ」

“お客様の大切な時間を心地よく...すこしだけHAPPYになってもらえるように!”

湯島天神と神田明神のちょうど真ん中にある「かき氷」のお店。
いろんな上り坂に疲れたらお立ち寄り下さいとのこと ~1年中かき氷が食べられます
「テーブルに笑顔」をモットーに、可愛くてちゃんと美味しいものを、できるだけ体に優しい素材を使ったメニュー作りを心がけていらっしゃるとのこと...
※決済方法はキャッシュレスのみです (現金は使えません)
平日の昼間オープンと同時に店内で名前を書き、大体1時間15分後に呼ばれる目安
それまではお店を離れて街の散歩などしては?

【施設情報】
住所: 湯島2丁目22-14
電話: 03-5817-4767
アクセス: 千代田線湯島駅徒歩5分
営業時間: 【平日】11:00~19:00
【土・日・祝】11:00~18:30
定休日: 月曜日(不定休)