お　し　ら　せ

人生100年時代の「セカンドライフセミナー」

いつまでも元気で自立した暮らしをするために
【内　容】医療の側面から、介護にならない生活のヒントを伺います　【日　時】3月19日(土)14:00～16:00
【場　所】菊野台地域福祉センター　【募　集】定員25人(申込順)　【備　考】講師:宇野 重起 氏(UMM&C代表 日本医療経営研究所主任研究員) 参加費無料　※参加者に認知機能セルフチェックシート差し上げます
【問合せ】菊野台コーナー 青木 042-481-6500 (火･木･土 9:00～17:00)

味楽会(男の料理教室)会員募集

豊かな人生を送るために、先生と一緒に料理を楽しみませんか　いつも和気あいあいと活動しています
体験はいつでもＯＫです　皆さまのご参加をお待ちしています
【内　容】男の料理教室　【日　時】毎月第1土曜日9:00～13:00　【場　所】あくろす3F 調理室
【対　象】男性であれば、どなたでも　初心者大歓迎　【備　考】会費：月2,000円(月謝･材料費含む)
入会金なし　持ち物:エプロン･三角巾･筆記用具　【問合せ】市民活動支援センター 042-443-1220

青春わくわくクラブ

フレイルなんて怖くない！心も体もリフレッシュ
【内　容】昭和の歌謡曲にのせてリズム体操、爆笑脳トレ、座ったままできる簡単筋トレ、レクリエーション等
介護福祉士･フィットネスインストラクターの羽田先生のリードで楽しく脳と体を動かします
休憩時間には、エッセンシャルオイルを取り入れた心と体のケアも行います
【日　時】毎月3回 第1土曜日 14:00～15:30 第2.4 日曜日 10:00～11:30
【場　所】染地地域福祉センター 第1･2集会室
【対　象】どなたでも
【備　考】参加費1回 500円　【問合せ】染地コーナー 渡邉 042-481-3790 (火～土 9:00～17:00)

思い出のアルバム･写真整理のお手伝いいたします

～個々の思いに寄り添って～
【内　容】調布災害フォトボランティア(通称:調布SPV)は、2019年の台風を契機として写真洗浄の活動を開始しました　災害写真の洗浄活動の経験を活かして、思い出のいっぱい詰まった写真整理(厚くて重いアルバムの入った写真をポケットアルバムにコンパクトに整理したり、データとして残す、等)のお手伝いを行います

【場　所】染地地域福祉センター内　【対　象】終活を考えている方、お引越しを考えている方、等
【問合せ】染地コーナー 渡邉　042-481-3790 (火～土 9:00～17:00)

スマホちょっと相談室　染地

【内　容】スマートフォンに変えたらわからないことだらけ？不安や疑問にボランティアさんが丁寧にお答えします
【日　時】毎月第2土曜日 ①14:00～15:00(定員3名) ②15:00～16:00(定員3名)
【場　所】染地地域福祉センター ボランティア室　【対　象】スマホ操作に困っている方どなたでも
【備　考】事前予約制。必ずお申込みをお願いします
【申込･問合せ】染地コーナー 渡邉 042-481-3790 (火～土 9:00～17:00)

「スマホ･インターネットをもっと楽しみたい方、集まろー！」参加者募集

～スマホをとおして繋がる楽しさを、毎回体験します～
【内　容】参加者からの質問を受けながら対応【日　時】2月19日（土）13:30～15:30　※毎月第3土曜日開催
【場　所】緑ヶ丘地域福祉センター内【募　集】10名程度　※事前にお申し込みください
【対　象】①もっと使いこなして楽しみたいと思っている方 ②初心者に操作を教えてくださる方
【備　考】参加費無料　※ご自宅での検温、マスク着用でご参加ください
【問合せ】緑ヶ丘コーナー 折原 03-3326-4088 (火・木・土 9:00～17:00)