

## 染地パソコン教室&相談

パソコンに向かっていると、分からないことが出てきませんか？

そんな時は「染地パソコン教室&相談」にお出かけください

【内 容】パソコン操作について、1人1人の質問に、丁寧にお答えします

【日 時】月2回 第1・第4金曜日 14:00～16:00

【場 所】染地地域福祉センター内 ボランティア室

【対 象】パソコン操作に困っている方

【備 考】予約制 定員3名(先着順)

【問合せ】染地コーナー渡邊 042-481-3790 (火～土 9:00～17:00)

## 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

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、レクリエーションなど 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

【日 時】毎月3回 第1土曜日 14:00～15:30 第2,第4日曜日 10:00～11:30

【場 所】染地地域福祉センター 第1・第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 渡邊 042-481-3790 (火～土 9:00～17:00)

## 「仙川オレンジカフェ」開催のお知らせ

認知症について学び、専門職や地域の方々と出会うカフェです

【内容】今回はこれからも自分らしく暮らしていくために「もしバナゲーム」を体験します

※もしバナゲームとは、あなたと大切な誰かが「もしものための話し合い(=もしバナ)」をする、きっかけ作りのためのカードゲームです

【日 時】4月26日(火) 13:00～15:00 ※毎月第4火曜日 定期開催

【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター

【対 象】どなたでも

【備 考】事前にお申込みください ※参加費 100円

【問合せ】緑ヶ丘コーナー 折原 03-3326-4088 (火・木・土)



## ボランティアガイダンスに参加しませんか？

初めてボランティアに参加する方も、安心して活動をスタートできるようサポートをしています

【内 容】ボランティアの4原則、調布市内で活動しているボランティア団体のご紹介など

【日 時】5月21日(土) 14:00～15:00

【場 所】菊野台地域福祉センター

【備 考】無料、要予約 ご自宅での検温、マスク着用の上、ご参加ください

【問合せ】菊野台コーナー 青木 042-481-6500 (火・木・土)

