

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おくるために

医療の側面から、介護にならない生活のヒントをうかがいます

【日 時】3月19日(土)14:00~16:00【場 所】菊野台地域福祉センター【定 員】30名(申し込み順)

【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を差し上げます

【申 込】菊野台コーナー 042-481-6500 青木(火・木・土)

「調布憲法ひろば」学習会

ウクライナで始まった新たな戦争、核使用の脅しまで。平和への祈りの声は届かないのでしょうか？

【内 容】世界を動かす被爆者の声 — 核兵器禁止条約発効から1年とこれから

【日 時】3月21日(月・休)13:30~16:00【場 所】あくろすホール

【備 考】お話 渡辺里香さん(ピースボート)参加費 300円

【主 催】調布九条の会「憲法ひろば」(略称「調布憲法ひろば」)

【問合せ】調布九条の会「憲法ひろば」042-487-7710(石川)

青春わくわくクラブ

昭和歌謡曲にのせてリズム体操、爆笑脳トレ、座ってできる簡単筋トレ、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

【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

【参加費】1回500円【申 込】染地コーナー 042-481-3790 渡邊(火~土)

スマートフォンの操作困っていませんか？
スマートフォンを使いこなしたい方集まれ！

染地

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【対 象】スマホ操作に困っている方どなたでも

【申 込】染地コーナー 042-481-3790 渡邊(火~土)

緑ヶ丘

スマートフォン・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

スマートフォンを使える楽しさを体験しよう！参加者からの質問を受けながら対応します

【日 時】毎月第3土曜日13:30~15:30(定員10名程度)【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター

【対 象】①もっと使いこなしてみたいと思っている方 ②初心者に操作を教えて下さる方

【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

【申 込】緑ヶ丘コーナー 03-3326-4088 折原(火・木・土)

菊野台

スマホdeサロン

~ちょっと困ったを何とかしたい~

スマートフォン操作の疑問をボランティアさんと一緒に解決しよう

【日 時】毎月第2・4火曜日10:00~11:45(入退室自由)

【場 所】菊野台地域福祉センター第2集会室【備 考】参加費無料

【申 込】菊野台コーナー 青木042-481-6500 (火・木・土)



いずれも事前のお申込をお願いします。ご自宅での検温、マスクの着用にご協力ください