

いきいきライフ

5月のはあとサロン

対象 一番町／アキバ＝区内在住者、三崎町／和泉＝60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)
申込方法 前日までに電話またはファクス(6面記入例参照)で一番町／三崎は社会福祉協議会(☎03-3265-1901／FAX03-3265-1902)、アキバ／和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860／FAX03-6285-2861)へ



気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは4月27日(月)午前9時から受け付け

| 会場 | とき | 内容 | 定員 |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|---------|
| 一番町みんなのサロン(一番町12) | 19日(火) 午後1時30分～2時30分 | 簡単な手話を覚える 「手話ふれあい会」 | 8名 無料 |
| 三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17) | 18日(月) 午後1時30分～3時 | 昔の懐かしい歌を歌う 「みんなで歌おう」 | 8名 無料 |
| アキバみんなのサロン(外神田1-1-13) | 22日(金) 午後1時30分～3時 | さまざまな色のリボンを編む 「手芸タイム」 | 8名 150円 |
| 和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10) | 14日(木) 午後1時30分～3時 | ボランティアと一緒に楽しむ 「囲碁サロン」 | 6名 無料 |

※各サロンは週2日～3日開室。このほかにもいろいろなプログラムあり

5月のはあとカフェ

認知症の情報共有や交流ができるカフェ。専門スタッフとの個別相談もあり
対象 認知症に関心がある方 **申込方法** 電話で

| 会場・問合せ | とき | 内容 | 定員 |
|---|-------------------------------------|---|-----|
| いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141 | 14日(木) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分) | ピアノと弦楽器が織り成す、すてきな演奏会を楽しむ (演奏／アンサンブル・ポコポコ、ピアノ／メグ、ヴァイオリン／ナオ) | 30名 |
| いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141 | 23日(土) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分) | 順天堂医院とのコラボレーション企画「アートカフェ」 | 30名 |
| 神田はあとカフェ (神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階) 高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255 | 9日(土) 午後2時～4時 | 「マンドリン演奏」 歌謡曲をはじめ、なじみのある曲の演奏を聞く (演奏／佐藤健一と楽しい仲間たち) | 15名 |
| 神田はあとカフェ (岩本町2-15-3 ほほえみプラザ1階多目的ホール) 高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255 | 26日(火) 午前10時～11時45分 | 「美味しい日本茶の淹れ方講座」 毎日のお茶時間が充実する、ちょっとした工夫を学ぶ (協力：(株)龍名館／1899) | 15名 |

定員に達している会場もあります。新規登録希望者は必ずお問い合わせください。

対象 会場まで1人で来ることができ、自立して体操に参加できる65歳以上の区内在住者
問合せ 社会福祉協議会高齢者活動センター☎03-3265-1161

5月のシルバートレーニングスタジオ

| 会場 | 曜日 | とき |
|--------------|-----------------|---|
| 万世橋区民館 | 月 ^{*1} | 11日・18日・25日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| | 金 | 1日・8日・15日・22日・29日 午前10時30分～11時30分 |
| 富士見区民館 | 月 ^{*1} | 11日・18日・25日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分 |
| ザ番町ハウス | 月 | 11日・18日・25日 午前10時30分～11時30分 |
| 麹町区民館 | 火 ^{*1} | 12日・19日・26日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| ちよだパークサイドプラザ | 火 | 12日・19日・26日 午後1時30分～2時30分 |
| かんだ連雀 | 火 | 12日・19日・26日 午前10時30分～11時30分 |
| 岩本町ほほえみプラザ | 水 ^{*1} | 13日・20日・27日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| 神保町区民館 | 水 ^{*1} | 13日・20日・27日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分 |
| | 水 ^{*1} | 13日・20日・27日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分 |
| いきいきプラザ一番町 | 木 ^{*1} | 7日・14日・21日・28日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| | 金 ^{*2} | 1日・8日・15日・22日・29日 午前11時～正午 |
| アキバ分室 みりおん | 木 ^{*2} | 7日・14日・21日・28日 午前10時～11時 |
| 神田公園区民館 | 木 ^{*1} | 7日・14日・21日・28日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分 |
| かがやきプラザ | 金 ^{*1} | 1日・8日・15日・22日・29日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 |
| 和泉橋区民館 | 金 | 1日・8日・15日・22日・29日 午後1時30分～2時30分 |

※1 2部制。どちらも同じ内容 ※2 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う ※ 登録者は登録会場で毎週1回の参加可

☆毎月第2火曜午後2時・第2木曜午前10時からシルバー人材センター入会説明会を開催。詳しくはシルバー人材センター(☎03-3265-1903)へ☆