

# 氷川下つゆくさ荘

## 2023年6月 カレンダー

2020年8月に誕生した「氷川下つゆくさ荘」

赤ちゃんからお年寄りまで気軽集える場所を目指しています。



| 火曜日 | 水曜日                                                      | 木曜日                                                           | 金曜日                                                | 土曜日                                                       | 日曜日 |
|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----|
| 30  | 31                                                       | 1<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時                                     | 2<br>ひよりクラブ<br>13時30分～15時                          | 3<br>コスモスK<br>10時～12時                                     | 4   |
| 6   | 7<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時/<br>13時30分～15時30分<br>パン販売11時～  | 8<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時<br>楠木ダイヤモンドクラブ<br>10時～12時           | 9<br>ひよりクラブ<br>13時30分～15時                          | 10<br>コスモスK<br>10時～12時                                    | 11  |
| 13  | 14<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時                               | 15<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時<br>絵とアイデアの教室<br>ユニークキッズ<br>13時～17時 | 16<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時<br>ひよりクラブ<br>13時30分～15時 | 17<br>コスモスK<br>10時～12時                                    | 18  |
| 20  | 21<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時/<br>13時30分～15時30分<br>パン販売11時～ | 22<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時<br>楠木ダイヤモンドクラブ<br>10時～12時          | 23<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時<br>ひよりクラブ<br>13時30分～15時 | 24<br>氷川下子ども食堂<br>(別紙参照)<br>子ども食堂カフェ<br>なんでも相談<br>13時～15時 | 25  |
| 27  | 28<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時                               | 29<br>つゆくさカフェ ☕<br>10時～12時                                    | 30                                                 | 1                                                         | 2   |



### つゆくさカフェ ☕

コーヒーやお茶などご用意しております。

ちょっと休憩や、お友達とおしゃべりに…

お気軽にお立ち寄りください。

★飲み物1杯ご注文で1ポイント

10ポイント貯まると1杯無料になります♪

★6月から第1・第3水曜日にパン販売を行います！

### ●お問い合わせ



文京区社会福祉協議会 (担当: 大山・水上・金谷)

地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

主催: 千石3丁目居場所づくりプロジェクト実行委員会

# 6月のイベント

## パン販売 (6月7日(水)、21日(水)11時～)

リアン文京さんのパンを数量限定で販売いたします！お昼に、小腹がすいたときに…  
コーヒーと一緒に是非お立ち寄りください♪

※別チラシ参照



## プログラム



## つゆくさカフェ (毎週水曜・木曜日10時～12時/その他)

お友達とおしゃべり、1人でゆっくり、お出かけの一休みに…。  
温かいコーヒーや紅茶をご用意しております。どなたでも自由にお立ち寄りください。  
お手伝い頂ける方も募集しております。

## 楠木ダイヤモンドクラブ(毎月第2・第4木曜日10時～12時)

介護予防体操や筋カトレーニング、脳トレなどを行っています。  
椅子に座って行うので、自分のペースで取り組むことができます。  
参加ご希望の方はお気軽にお声がけください。

## コスモスク (毎週土曜日10時～12時)

プロのダンサーさんのご指導のもと、筋トレやストレッチなど、ダンスの動きを取り入れながら、  
楽しく身体を動かしています。  
参加者募集中!!見学も受け付けています。

## 絵とアイデアの教室 ユニークキッズ(毎月第3木曜日13時30分～17時)

絵を描いたり、貼り絵をしたり、塗り絵をしたり…。小作品作りを楽しみましょう！  
小さいお子さんから大人まで、どなたでもご参加頂けます。

※別チラシ参照

## ひよりクラブ (金曜日13時30分～15時)

スクエアステップで介護予防の取り組みを行っています。  
皆で楽しく活動中！

## 氷川下子ども食堂 (毎月最終土曜日)

### 子ども食堂カフェ/なんでも相談(毎月最終土曜13時～15時)

子ども食堂ではボランティアスタッフ手作りのお弁当を提供しています。  
予約制になりますので、ご希望の方は事前に代表までご連絡ください。  
午後の子どもの食堂カフェは専門職がいますので、子育ての心配ごとなどお気軽にご相談ください。

※別チラシ参照