

# 2022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に集える場所を  
目指しています。



## つゆくさカフェ 始めました



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。

### ●会場・利用について

千石三丁目居場所づくりプロジェクト実行委員会  
担当：武市 ☎090-5272-5556

### ●寄付・ボランティア 活動の参加について

文京区社会福祉協議会（担当：大山・井上・金谷）  
地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30 定休日	31	1 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 転倒・骨折予防教室 14時～15時半(※)	2 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時	3 ひよりクラブ (スクエアステップ) 13時～14時半	4 コスモスK 10時～12時
5	6 定休日	7 みんなで けんこう勉強会 14時～15時30分	8 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 転倒・骨折予防教室 14時～15時半(※)	9 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 楠木ダイヤモンドクラブ (体操) 10時～12時	10 ひよりクラブ (スクエアステップ) 13時～14時半	11 コスモスK 10時～12時
12	13 定休日	14	15 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 転倒・骨折予防教室 14時～15時半(※)	16 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 絵とアイデアの教室 ユニークキッズ 13時～17時	17 ひよりクラブ (スクエアステップ) 13時～14時半	18 コスモスK 10時～12時
19	20 定休日	21	22 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 つまみ細エクラス 10時～12時 転倒・骨折予防教室 14時～15時半(※)	23 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 楠木ダイヤモンドクラブ (体操) 10時～12時	24 ひよりクラブ (スクエアステップ) 13時～14時半	25 氷川下子ども食堂 (別紙参照) 🍱
26	27 定休日	28	29 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 転倒・骨折予防教室 14時～15時半(※)	30 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時	1	2



主催：千石3丁目居場所づくりプロジェクト実行委員会

氷川下つゆくさ荘は新型コロナウイルス感染予防を実施の上運営をしております。



# 6月のイベント

## みんなでけんこう勉強会 (6月7日火曜日14時～15時30分)

今月より、エーザイ株式会社さまのご協力により、つゆくさ荘で「けんこう勉強会」を開催致します!  
第1回目となる今回のテーマは「認知症に関するあれこれ」  
ご関心のある方は、お気軽にご参加ください! ※別チラシ参照

## つまみ細工クラス (6月22日水曜日10時～12時)

江戸時代から伝わる東京都指定の伝統工芸のつまみ細工を体験してみませんか?  
毎月いろいろな小物などを作っています。  
初心者も経験者も大歓迎です! ※別チラシ参照

## 絵とアイデアの教室 ユニークキッズ (6月16日木曜日13時～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!  
子どもから大人まで、どなたでもご参加頂けます。 ※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)

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。

### 楠木ダイヤモンドクラブ (毎月第2・第4木曜日10時～12時)

介護予防体操や筋力トレーニング、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。

### 氷川下子ども食堂 (毎月最終土曜日)

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。 ※別チラシ参照

※転倒・骨折予防教室

文京区主催によるプログラムです。新規のご参加は受付しておりませんので、ご了承ください。