

さんかく通信(仮)

vol.4

▲今月の予定・さんかくからのお知らせ▼

電話相談	2/13・27(木) 13:30-16:30
センター休館	2/5(水)午後 2/13・20・27(木)午前 ※2/6(木)は1日開館
交流室利用	ヨガ、ポッチャ開催中、交流室は利用できません(専有利用)



2月の予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
交流室の利用時間		10:00-17:00	10:00-17:00 5日 10:00-13:00	13:00-17:00 6日 10:00-17:00	10:00-17:00	10:00-17:00
26	27	28	29	30	31	01 情報発信講座(5名) 10:00-11:30
02	03	04	05	06	07	08
		江戸川区の歩き方 14:00-15:00	センター休館 12:00-17:00	IT講座①②(各回5名) 14:00-16:00	ウォーキング 14:00-15:00	卓球 13:30-15:30
09	10	11	12	13	14	15 情報発信講座(5名) 10:00-11:30
		センター休館	茶話会 14:00-15:00		ヨガ(8名) 14:00-15:00	家族会 13:30-15:00
16	17	18	19	20	21	22 椅子坐禅 10:15-10:45
		旧正月にちなんだゲーム 14:00-15:30	茶話会 14:00-15:00	IT講座①②(各回5名) 14:00-16:00	ポッチャ 14:00-15:30	卓球 13:30-15:30
23	24	25	26	27	28	01
		センター休館	みんなdeつくろプログラム 14:00-15:00	センター休館 10:00-13:00		卓球 13:30-15:30

※プログラム内容の詳細は、裏面をご確認ください。

※原則、事前申込制（ウォーキング、卓球、ポッチャは当日参加 OK です）

※申込は窓口または電話にて受付 問合せ：TEL 03-6808-5001

▲スタッフのつぶやき▼

1月より新しいスタッフが加わり、さんかくはさらに活気づいています。

また、2月からは新たなプログラム「江戸川区の歩き方」もスタートし、外出する企画を参加者と一緒に考えていきます！

さんかくでの活動は、参加する皆様のご意見を参考にして、アップデートしていきますので楽しみに！



今月のプログラム活動

詳細は各チラシをご覧ください。お電話（03-6808-5001）または窓口でのお問合せ・お申込みを受け付けております。

江戸川区の歩き方

2/4(火) 14:00-15:00

参加費：100円(交流室利用料)

みんなで意見を出し合いながら、楽しい外出プランを作り
ましょう！ *前日までにお申込ください



茶話会

①2/12(水) ②2/19(水) 14:00~15:00

①テーマ「楽しく生きる方法」

②テーマ「健康について」

参加費：100円(交流室利用料込)

*①②各回・前日までにお申込ください



スポーツプログラム

ウォーキング 2/7(金)14:00-15:00

参加費：無料 持ち物：飲み物、タオル

*当日、直接お越しください *雨天中止

ヨガ 2/14(金) 14:00-15:00

参加費：100円(交流室利用料込)

持ち物：飲み物、タオル

*前日までにお申込ください(先着8名)

ポッチャ 2/21(金) 14:00-15:30

参加費：100円(交流室利用料込)

*当日、直接お越しください

卓球 2/8(土) 22(土) 28(金)

13:30-15:30

参加費：100円(交流室利用料込)

*当日、直接お越しください

*ヨガ、ポッチャの時間帯、交流室は使えません



情報発信講座

2/1(土) 15(土) 10:00~11:30

参加費：100円(交流室利用料込)

パソコン操作を楽しみながら、自分の好きなこと、興味のあることを発信していきましょう！

*各回・前日までにお申込ください(定員5名)

IT講座

2/6(木) 20(木)

①超初心者コース 14:00-14:50

②初級者コース 15:00-15:50

参加費：100円(交流室利用料込)

超初心者から初級者まで！IT講座でスキルアップしよう！

*前日までにお申込ください(①②各回・定員5名)



旧正月にちなんだゲーム

2/18(火) 14:00~15:30

参加費：100円(交流室利用料)

旧正月にちなんだゲームを、参加者で楽しみましょう！

*前日までにお申込ください

みんな de つくろうプログラム

2/26(水) 14:00~15:00

参加費：100円(交流室利用料込)

プログラム活動などについて、参加者で話し合います

*前日までにお申込ください

椅子坐禅

2/22(土) 10:15~10:45

参加費：100円(交流室利用料込)

坐禅を通じて心をリラックスさせ、穏やかな時間を過ご
しましょう。 *前日までにお申込ください

