

氷川下つゆくさ荘



2023年9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。

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30 	31	1 ひよりクラブ 13時30分～15時	2 コスモスK 10時～12時	3
5	6 つゆくさカフェ☕ 10時～12時/ 13時30分～15時30分 パンの日🍞(11時～)	7 つゆくさカフェ☕ 10時～12時	8 つゆくさカフェ☕ 10時～12時 【休み】ひよりクラブ 13時30分～15時	9 コスモスK 10時～12時 ぶんにご富坂 14時～15時	10
12	13 つゆくさカフェ☕ 10時～12時	14 つゆくさカフェ☕ 10時～12時 楠木ダイヤモンドクラブ 10時～12時	15 ひよりクラブ 13時30分～15時	16 コスモスK 10時～12時	17 【臨時】 氷川下子ども食堂 ライオンお口PJ 11時～12時
19	20 つゆくさカフェ☕ 10時～12時/ 13時30分～15時30分 つまみ細エクラス 10時～12時 パンの日🍞(11時～)	21 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	22 つゆくさカフェ☕ 10時～12時 ミュージックセラピー 和 10時～12時 ひよりクラブ 13時30分～15時	23 コスモスK 10時～12時	24
26	27 つゆくさカフェ☕ 10時～12時	28 つゆくさカフェ☕ 10時～12時 楠木ダイヤモンドクラブ 10時～12時 あたまを活性化する エクササイズ 14時～15時	29 ひよりクラブ 13時30分～15時	30 氷川下子ども食堂 (別紙参照) 子ども食堂カフェ なんでも相談 13時～15時	1



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。

★ポイントカードもお配りしています。

★第1・第3水曜日にはパンも置いています！

カフェのお手伝いいただけるボランティアさんも募集しています。
ご興味のある方はスタッフにお声がけいただくが、問合せ先までご連絡ください。

●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

9月のイベント



あたまを活性化するエクササイズ (9月28日木曜日14時～15時)

身体と頭を動かして、楽しくエクササイズ！

つつくさ荘からでも、オンラインでもご参加いただけます。

※別チラシ参照

ぶんにこ富坂 (9月9日土曜日14時～15時)

高齢者あんしん相談センター富坂主催の文京区版認知症カフェです。

事前申し込みが必要になります。

※別チラシ参照

つまみ細工クラス (9月20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

ミュージックセラピー 和 (9月22日金曜日10時～12時)

思いつき声会をだして胸をすっきりさせましょう。曲は動揺 季節の歌、歌謡曲、民謡、映画音楽など。ハンドベルにも触ってみましょう皆さんの参加をお待ちしています。

※熱中症対策のため各自水分の準備と、マスクの着用をお願いします。

プログラム

つつくさカフェ (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。

パンの日 (9月6日水曜日、9月20日水曜日 11時～)

リアン文京さんのパンを数量限定で置いています。コーヒーと一緒に是非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。

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

ひよいクラブ (毎週金曜日13時30分～15時)

第1・第3は筋力トレーニングや脳トレ、第2・第4はスクエアステップを通して、みんなで楽しく介護予防の取り組みを行っています。

コスモスK (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)

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