

11月

～そこに行けば何かがある、誰かがいる～

## ぶんたね

くらしか和



| 月                                                              | 火                                         | 水                       | 木                                                         | 金                                                            | 土                                         | 日                |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
| ★1 参加費100円<br>★2 参加費200円(変動あり)<br>★5 参加費500円<br>★7 参加費700円     |                                           | 1                       | 2<br>10:15～11:30<br>ラッコの会<br>14時～17時 ★2<br>レッツ☆笑てがみ       | 3                                                            | 4                                         | 5<br><b>お休み</b>  |
| 6<br>10:30～11:30<br>ゆずの会 ★1<br>フレイル予防体操<br>13時～16時<br>ちくちく倶楽部  | 7<br>17時～貸切<br>傾聴カウンセリング                  | 8                       | 9<br>10時～12:45<br>朝ヨガ ★5<br>14時～16時<br>HAPPY♡ ★1<br>音ひろば  | 10<br>13:30～15時<br>時を競む会                                     | 11<br>11時～15時<br>子ども食堂<br>(予約制)           | 12<br><b>お休み</b> |
| 13                                                             | 14<br>17時～貸切<br>傾聴カウンセリング                 | 15                      | 16<br>14時～17時 ★2<br>レッツ☆笑てがみ                              | 17<br>10:30～11:10<br>ゆずの会 ★1<br>フレイル予防体操<br>ネット配信<br>16時～ 貸切 | 18<br>13:30～15時<br>絵本祭り<br>えんにち屋<br>(子ども) | 19<br><b>お休み</b> |
| 20<br>10:30～11:30<br>ゆずの会 ★1<br>フレイル予防体操<br>13時～16時<br>ちくちく倶楽部 | 21<br>17時～貸切<br>傾聴カウンセリング                 | 22<br>15時～貸切<br>さくらんぼの会 | 23<br><b>お休み</b>                                          | 24<br>10:30～11:30<br>はじめての ★7<br>親子ヨガ<br>13:30～15時<br>時を競む会  | 25<br>10時～16時<br>ぶんたね<br>文化祭              | 26<br><b>お休み</b> |
| 27<br>14時～15:30<br>心と身体の<br>健康タイム ★5                           | 28<br>10:30～12時<br>絵本祭り<br>えんにち屋<br>(おとな) | 29                      | 30<br>10時～12:45<br>朝ヨガ ★5<br>14時～16時<br>HAPPY♡ ★1<br>音ひろば |                                                              |                                           |                  |

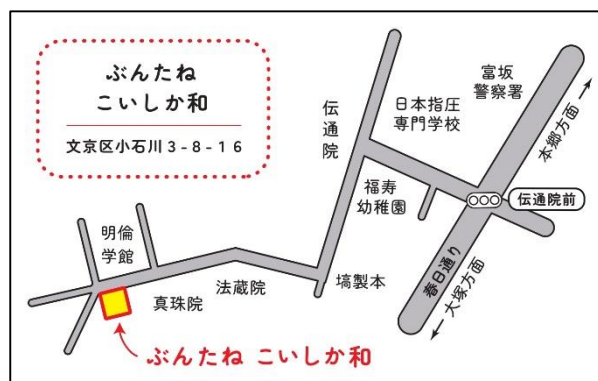
## ぶんたねサロン



月曜日から金曜日:10時～18時、土曜日:11時～15時

どなたでもお立ち寄りいただけます。一緒にお茶を飲みながらおしゃべりしませんか？ぜひいらしてください。

※やむを得ず お休みすることがございます。ご了承ください。

ぶんたね こいしか和は地域のボランティアが運営しています。  
至らぬ点もありますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

運営: 小石川三丁目第三の居場所実行委員会

お問い合わせ先 文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 03-5800-2942

# 定期プログラムの紹介

## ゆずの会（フレイル予防体操）

第1・3月曜日 10時30分から11時30分

第1・3金曜日 10時30分から11時10分

フレイル予防体操を行って、元気に交流しましょう！

（金曜日はオンライン配信に合わせ皆で体操）

参加費 100円

## 心と身体健康タイム

第4月曜日 14時から15時30分

シニア/ロージーにもとづくオリジナルプログラム。

健康に過ごす毎日のために！

参加費 500円

## 朝ヨガ

第2・4木曜日

10時～11時15分・11時30分～12時45分

ヨガを通じた交流で素晴らしい一日のスタートに！

人気につき、2部制になりました。

参加費 500円（要予約・抽選あり）

## HAPPY♡音ひろば

第2木曜日 14時から16時

みんなで歌ってHAPPYなひとときを！

参加費 100円

## 傾聴カウンセリング

不定期火曜日 17時～貸切

参加費無料（要予約）

## ちくちく倶楽部

第1・3月曜日 13時から16時

裁縫が得意な方から初心者の方まで誰でも大歓迎！

ユニークな物をみんなで楽しく作しましょう！

参加費 無料

## レッツ☆笑てがみ

第1・3木曜日 14時から17時

割り箸を使って、世界で一枚だけの絵手紙を

あなたも描いてみませんか？

参加費 200円 ※材料によって変動有り※

## 絵本祭り えんにち屋

第3土曜日 13時30分から15時（子どもの絵本）

第4火曜日 10時30分から12時（おとなの絵本）

笑いあり！涙あり！バラエティ豊かな絵本を味わいましょう！

「えんにち屋」ワールドようこそ！

参加費 無料

## 詩を読む会

第2・第4金曜日 13:30から15時

声を出して詩を読んで、皆で語り合しましょう

参加費 無料

## はじめての親子ヨガ

最終金曜日 10時30分から11時30分

子育てで凝ったカラダをほぐし、産後の体に合わせた筋力トレーニング！  
赤ちゃんとの遊びもたくさん紹介しています♪（対象：0歳、1歳の親子）

参加費 700円

申込みはコチラ！



# 今月のイベント

ラッコの会 11月2日（木） 10時15分から11時30分

0歳から3歳児の親子対象ふれあいいきいき子育てサロン 参加費 無料

子どもランチ食堂 11月11日（土） 11時半～ 13時～

要予約（定員あり）お申込はスタッフまで。大人同伴可。 参加費 無料

さくらんぼの会 11月22日（水） 15時から18時（貸切）

家族を心配している子ども達の会です。皆で仲良くなれたらいいね！

ぶんたね 文化祭

11月25日（土）

10時から16時

ぶんたね初の文化祭を開催！いつものサロンの成果をぜひご覧ください！ 入場無料

「子ども第三の居場所」を実施中♪

詳しくは

パンフレット 又は NPO法人東京ソレリア(03-3868-0373)まで

