

12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 2 参加費200円(変動あり) 5 参加費500円 7 参加費700円				1 10:30～11:10 ゆずの会 ★ フレイル予防体操 ネット配信	2	3 お休み
4 10:30～11:30 ゆずの会 ★ フレイル予防体操 13時～16時 ちくちく倶楽部	5 10時～15時 貸切	6 10時～14時 貸切	7 10:15～11:30 ラッコの会 14時～17時 ★ レッツ☆笑てがみ	8 13:30～15時 時を競む会	9 11時～15時 子ども食堂 (予約制)	10 お休み
11	12	13	14 10時～12:45 朝ヨガ ★ 14時～16時 HAPPY♡ 音ひろば ★	15 10:30～11:10 ゆずの会 ★ フレイル予防体操 ネット配信 16時～ 貸切	16 13:30～15時 絵本祭り えんにち屋 (子ども)	17 10時～16時 バザー
18 10:30～11:30 ゆずの会 ★ フレイル予防体操 13時～16時 ちくちく倶楽部	19	20	21	22 10:30～11:30 はじめての 親子ヨガ ★ 13:30～15時 時を競む会 15時～ 貸切 さくらんぼの会	23 16時～18時 ツキイチ防災	24 お休み
25	26 10:30～12:30 絵本祭り えんにち屋 (おとな) 13時～ 貸切 年末大掃除	27	28 10時～12:45 朝ヨガ ★	29 お休み	30 お休み	31 お休み ～1/8

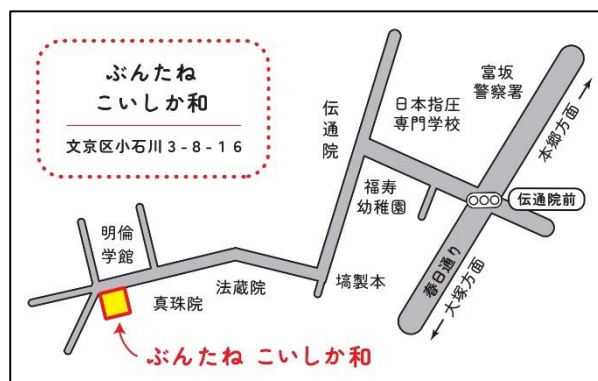
ぶんたねサロン



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

心と身体の花健康タイム

第4月曜日 14時から15時30分

シニア/ロ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

ラッコの会

第一木曜日 10時15分～11時30分

参加費 無料

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

子どもランチ食堂 12月9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

ぶんだねバザー 12月17日（日） 10時から16時

オープニングバザー以来、久しぶりのバザーです。どうぞいらしてください！

さくらんぼの会 12月22日（金） 15時から18時（貸切）

皆で仲良くなりましょう！今月はクリスマスケーキのデコレーションをやってみよう。



「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法人東京ソデア(03-3868-0373)まで