



HIKAWASHITA TSUYUKUSA-SO

氷川下つゆくさ荘

2024年
9月



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
27	28	29	30	31	1
3 ひよりクラブ 10時～12時	4 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 デジタルカフェ同時開催 /13時30分～15時30分 パンの日 🍞(11時～)	5 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時/ 13時30分～15時30分	6 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時	7 コスモスK 10時～12時	8
10 ひよりクラブ 10時～12時	11 つゆくさカフェ 10時～12時 ★10時～ピアノ演奏	12 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時/ 13時30分～15時30分 楠木ダイヤモンドクラブ 10時～12時	13	14 ぶんにご富坂 14時～15時	15
17 ひよりクラブ 10時～12時	18 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～)	19 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時/ 13時30分～15時30分 絵とアイデアの教室 ユニークスキッズ 13時30分～17時	20	21 コスモスK 10時～12時	22
24 ひよりクラブ 10時～12時	25 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時 ★10時～ピアノ演奏 つまみ細エクラス 10時～12時	26 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時/ 13時30分～15時30分 楠木ダイヤモンドクラブ 10時～12時	27 つゆくさカフェ ☕ 10時～12時	28 コスモスK 10時～12時	29 氷川下子ども食堂 (別紙参照)



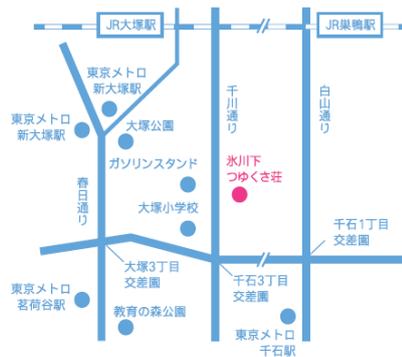
つゆくさカフェ ☕

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。
★第1・第3水曜日はパンの日♪
★第2・第4水曜日はピアノ演奏があります♪
懐かしい曲を聞きながらお茶をしませんか？
★ポイントカードあり!10ポイント貯まると1杯無料になります。
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・金谷)
地域福祉推進係 ☎03-5800-2942

Access:氷川下つゆくさ荘(千石3-3-7)



主催:千石3丁目居場所づくりプロジェクト実行委員会

9月のイベント



デジタルカフェ (9月4日水曜日10時～12時)

スマホの操作でお困りのことはありませんか？つゆくさカフェでお茶をしながら株式会社エーザイの職員さんにご相談できます。 ※別チラシ参照

ぶんにご富坂 (9月14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。

つまみ細工クラス (9月25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

プログラム

ひよいクラブ (毎週火曜日10時～12時 祭日休み)

第1・第5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。

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

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 (毎月最終日曜日)

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。 ※別チラシ参照