



# 2月のイベント



## あたまを活性化するエクササイズ (2月22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!

つゆくさ荘からでも、オンラインでもご参加いただけます。

※別チラシ参照

## つまみ細工クラス (2月28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



## 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

## ひよりクラブ (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