

# 地域交流室エルブ

あなたが牢屋に入ったとき、  
よき友は保釈金を払ってくれるだろうが、隣の牢屋で  
『でも、楽しかったよな!』とつぶやいているのが本当の親友だ  
By グルーチョ・マルクス

2024年  
10月

あおばケアセンター 1F  
住所: 杉並区天沼3-26-25  
E-mail care@aoba-welfare.com  
TEL 03-6383-6080 FAX 03-6383-6081



月	火	水	木	金	土	日
自習スペース : Baby Space	自習スペース : Baby Space	自習スペース : Baby Space	自習スペース : Baby Space	自習スペース : Baby Space	自習スペース : Baby Space	自習スペース : Baby Space
	1	2	3	4	5	6
			リミック体操 10:00 - 11:00			
				介護予防体操 13:15-14:15		
7	8	9	10	11	12	13
コントラクトブリッジ 10:00 - 16:00						
				うたごえサロン 13:15 - 14:15	楽しくーから フランス語 14:00 - 16:00	
14	15	16	17	18	19	20
祝日のため プログラムなし			リミック体操 10:00 - 11:00			
			フランス気分で ティータイム 14:00 - 15:30	介護予防体操 13:15-14:15		
21	22	23	24	25	26	27
コントラクトブリッジ 12:00 - 16:30						
ボクシングde エクササイズ 19:30~20:30				うたごえサロン 13:15 - 14:15		
28	29	30	31			
ダンスストレッチ 10:30-11:30			リミック体操 10:00 - 11:00			

# 地域交流室エルブ

「自習スペース」…プログラムが無く空いている時間に、自習スペースとして利用できます。  
「Baby Space」…未就学児・保護者の遊び場・休憩・交流に、ご自由にお使い下さい

利用は無料

HP: <http://acc-welfare.jimdo.com/>

Facebookやtwitterは「地域交流室エルブ」で検索!!



## カルチャー

### ●「フランス気分でティータイム」

第3木曜 14:00-15:30 費用500円

おいしいフランス菓子等をいただきながら異国の文化や海外旅行の体験談など、海外についてみんなで話してみませんか。

### ●「うたごえサロン」

第2・4金曜 13:15-14:15 費用200円

キーボードの演奏に合わせて、あなたの元気がでる歌・思い出の歌を聴かせてください♪

### ●「楽しくーからフランス語」

第2土曜 14:00-16:00 費用無料

今までフランス語をまったく知らなかった方でもやさしく楽しく学習できます。ぜひ気軽にご参加ください。

### ●「コントラクトブリッジ」

月曜日(不定期)開催 開催日時は表面参照

参加無料 参加・見学希望の方は事前にご連絡ください。アジア大会でも行われた世界中で楽しんでいるトランプゲームです。興味がある方は覗いてみてください。

## リフレッシュ



●「ボクシングdeエクササイズ」 第3月曜ごろ開催。  
詳しくは地域交流室エルブの掲示板とfacebookにて。  
費用無料 元プロボクサーによる初心者向けボクササイズ!! ストレス発散してみませんか。室内用運動靴持参して下さい。

## 注意事項

プログラム中は自習スペースの利用ができません。また、プログラムはお知らせなく変更やキャンセルになる場合があります。

# エルブからのお知らせ

●「全身でフィンガーペインティング!」  
不定期開催です。



壁と床に広がる大きな大きな画用紙に、みんなで協力して巨大な絵を描こう!

## メンタルヘルス



●「小窓」(杉並家族会) 原則として隔月開催  
お問合せ先: 080-7716-8828  
心の悩みや問題を抱えた方やご家族が集い、専門家や経験者のお話を聞いたり語り合ったりしながら学べる時間です。明日が今より楽になりますように、気軽にお問合せください。

## 大人向け

●「介護予防体操」 第1・3・5金曜 13:15-14:15 費用無料 イスに座ったままでもできるやさしい体操です。楽しく無理なく安全に♪



## こども向け

### ●「親子で楽しく! リトミック体操&ストレッチ」

第1・3・5木曜 時間10:00-11:00 リトミック体操

第2・4月曜 時間10:30-11:30 ダンスストレッチ

費用500円(子育て応援券利用可)

【0~3才までのお子さんが対象です】

リズムに合わせて親子で楽しく体を動かしてみませんか。パパとの参加もちろんOK!! ストレッチプログラムはバレエの要素も取り入れたダンスストレッチ!! 同年代のご近所さんと知り合うこともできますよ~

