地域交流室エルブ
2026年11月のプログラム

●「全身でフィンガーペインティング!」
不定期開催です。

●「リトミック体操」の開催時間が
15:40-16:30になりました。

●「ジャズダンス」は終了になりました。

壁と床に広がる大きな画用紙に、
みんなで協力して巨大な絵を描こう！

あおばケアセンター　1F
住所：杉並区天沼3-26-25
E-mail herbe@aoba-welfare.com
TEL 03-6383-6080 FAX 03-6383-6081
HP：　https://aoba-welfare.com/
X (旧twitter) は「地域交流室エルブ」で検索‼

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
コントラクトブリッジ 10:00 - 16:00	祝日のためプログラムなし		介護予防体操 10:00-11:00			
9	10	11	12	13	14	15
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	楽しくーからフランス語 14:00–16:00	
16	17	18	19	20	21	22
コントラクトブリッジ 10:00 - 16:00	リトミック体操 15:40 - 16:30		介護予防体操 10:00-11:00 フランス気分でティータイム 14:00 - 15:30			
23	24	25	26	27	28	29
祝日のためプログラムなし				うたごえサロン 13:15 - 14:15		
30						
コントラクトブリッジ 10:00 - 16:00						

注意事項
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。

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まれて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。

こども向け

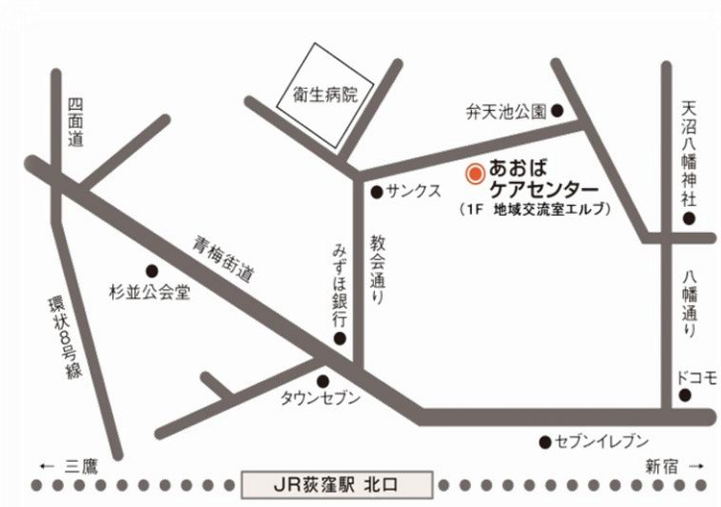
●**「楽しく！こどもリトミック体操」**
第1・3・5火曜　時間15:30-16:30
費用500円（子育て応援券利用可）
0～3才までのお子さんが対象ですが、
幼稚園帰りのお子さんも弟さん・妹さんと一緒に参加できます。兄弟姉妹大歓迎！
リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！
同年代のご近所さんと知り合うこともできますよ～

大人向け

●**「介護予防体操」** 第1・3・5木曜
10:00-11:00
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♪
※5月から日時が変更になっています！

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。
詳しくはあおば福祉会HPにて。
https://aoba-welfare.com/
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。室内用運動靴を持参して下さい。



俺がギターを10時間練習して、ああ頑張ったなと思っても、どっかの誰かは11時間練習してる。そういうもんさ。

By　ジミ・ヘンドリクス（ミュージシャン）