


朝夕は気持ちの良い日がありますが、日中戸外に出ると汗ばむ日が多くなり、体調を崩しやすくなっています。睡眠を十分にとり、体調管理に気を付けて過ごされることを願っています。そしてすてっぴ&すきっぴに足を運んでくださっておしゃべりを楽しみ、心身ともに元気になっていただけるようにと思っています。お待ちしております。



サロンのお知らせ

月曜日～金曜日(祝日は除く)9:30～16:30							
	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ			
午後	13:30～ 街かど サロン	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶A			
	8	9	10	11	12	13	14
午前			10:00～10:30～ ストレッチ &カフェ	10:00～ おやこ カフェ	11:30～ 会食		
午後	13:30～ 街かど サロン	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀				
	15	16	17	18	19	20	21
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ			
午後		13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶B	場所は サンフレンズ会議室です		
	22	23	24	25	26	27	28
午前				10:00～ おやこ カフェ	11:30～ 会食		
午後	13:30～ 歌の会	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶C			
	29	30	31	サロンの参加について 受付でお名前を記入していただいてから参加してください。参加費300円で楽しんで頂いています。 (おやこカフェ100円会食700円) ※会食は3日前までにお申し込みください。			
午前							
午後	13:30～ 街かど サロン	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀				

<7月の街かどサロン・・・月曜日 13:30~15:00>

- 1日：吉川伸さんのハーモニカと歌&おしゃべり  お抹茶とお菓子をどうぞ～
- 8日：灯ろうまつりに飾る、灯ろうの絵を描こう ケア24上井草のスタッフが同席
お持ちでしたら、クレヨンや水彩絵の具を持参ください (地域情報参照)
- 29日：「フレイル予防ではつらつ元気アップ生活！」第1回：看護師さんのお話
※フレイルとは「虚弱」。健康な状態と介護が必要な状態の中間を意味し、適切な支援があれば生活機能の維持向上が可能な状態像と言われます。「適切な支援」とは？役に立つお話が聞けそうですよ。どうぞご参加ください。

地域情報

第3回 灯ろうまつり(8/18(日))・・・主催：上井草自治会

地域の子どもから高齢者までの沢山の方々の参加で、上井草地域の夏の風物詩になっています。様々な灯ろうが遊歩道に浮かぶ幻想的な雰囲気はなかなかのものです。未だ観たことがない方、是非おでかけください。
回を重ねる毎に灯ろうの数が増え、今年は500近い灯ろうが並ぶようです。
楽しみですね！



現在、すてっぴ&すきっぴの2階の部屋で自治会の方が頑張って枠組みを製作中です。この後絵を描いた紙を貼っていくのですが、その絵を募集中です。私も描いてみたい！という方、すてっぴ&すきっぴにお声をかけて下さい。あなたの灯ろうが出来ますよ！

<『0円バザー』と『100～円バザー』のお知らせ> 7月8日(月)～12日(金)

自分には不要でも他の方には役に立つものがあります。お互いに交換できるようにご家庭に不要な品物があれば、提供品としてご協力をお願いします。

「涼み処」を兼ねて開催しますので、おしゃべりを兼ねてきてくださると嬉しいです。



0円バザーは
すてっぴ&すきっぴの玄関先に置いています。
ご自由にお持ち帰りください。



所在地：井草5-7-5 ヴェルドムール1F

 03-5303-4246 e-mail engawa.step.skip@bizimo.jp

運営：杉並・ワークズまちの縁がわ上井草

“子どもから高齢者、障がいをお持ちの方も、誰もが安心できる
まちの縁がわのような場所”をめざして、活動しています。
上井草駅北口から徒歩1分です。

