

3月に雪が降り、寒い日があったりしましたが、いよいよ春の訪れです。  
 近くの公園の樹木の花が、私たちの目を楽しませてくれます。  
 暖かな日差しに誘われて、近くの公園にお散歩に  
 お出かけください。一つ一つの感動はフレイル予防  
 に有効です。すてっぴ&すきっぴにもお越しく下さい。



SNSでも  
 サロンの様子など  
 を発信しています

ENGAWA.STEPSKIP

フェイスブック インスタグラム

## 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
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A 			
	7	8	9	10	11	12	13
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 				
	14	15	16	17	18	19	20
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B 	場所はサンフレンズ 会議室です		
	21	22	23	24			
午前				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 				
	28	29	30	<b>サロンの参加について</b> 受付でお名前を記入していただいたから参加して ください。参加費300円で楽しんで頂いています。 (おやこカフェは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～ 歌の会 		13:00～ 麻雀 				



## <4月の街かどサロン・・・月曜日 13:30~15:00>

コーヒー・紅茶と美味しい手づくりお菓子付きです。

7日：吉川伸さんのハーモニカの独奏と伴奏で、春の歌を歌いましょう！

14日：ケア24上井草のスタッフを交えて、お話ししましょう。

21日：珍しい！大人の紙芝居「愛染かつら」。

高齢者世代には、懐かしいですね。スタッフが練習して上演します。

乞う、ご期待！

～～皆様のご参加をお待ちしています～～



街かどサロン 3月10日

### 耳と心で春満喫

松村訓子さんが春にちなんだ懐かしい曲や、アイルランド民謡、蘇州夜曲、千の風になってなどの曲を演奏してくださいました。

参加者はハープの心地良い響きにウツトリと聞き入りました。ハープにも直接触って、奏でる貴重な体験もさせていただきました。



### ある日の会食サロン



献立

レンコンのつくね焼き

りんごサラダ

豚汁

ご飯

抹茶ゼリー



### <大正琴の皆さんが腕前を披露されました>

3月3日、「介護付き有料老人ホームドーミー杉並今川」のひなまつり会に大正琴サロンの皆さんが招かれ、練習の成果を披露されました。

「ひなまつり」等の8曲を演奏、以前に大正琴サロンに来られていた入居者の方も参加され、一緒に演奏することができました。

大正琴に合わせて参加者も一緒に歌われて盛り上がりました。

最後には「また、来てね～」の声も聞かれて、楽しいひとときを過ごすことができました。



所在地：杉並区井草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・ワーカー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。

