

気持ちの良い、さわやかな季節になりました。

天気の良い日には戸外に出かけて、風を感じながら、公園や道端のかわいい草花、ご近所のお庭に咲いているお花を見ながらゆっくりお散歩することをお勧めします。

すてっぴ&すきっぴの活動は5年目に入ります。これからも地域の皆様に喜んでいただけるように取り組んでまいります。よろしくお願いたします。



フェイスブック



ENGAWA.STEPSKIP

インスタグラム

SNSでも
サロンの様子など
を発信しています

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
午前	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。			10:00～ おやこ カフェ			
午後				13:30～ うたごえ 喫茶A			
	5	6	7	8	9	10	11
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ	11:30～ 会食		
午後			13:00～ 麻雀				
	12	13	14	15	16	17	18
午前			10:00～10:30～ ストレッチ &カフェ	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		
	19	20	21	22	23	24	25
午前			10:00～ 大正琴	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				
	26	27	28	29	30	31	
午前				10:00～ おやこ カフェ			
午後	13:30～ 歌の会	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀				

<5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。

12日：吉川伸さんのハーモニカの独奏と伴奏で、元気に歌いましょう！

19日：草笛を楽しみましょう！ 横山信明さん

昨年好評でしたので再度の登場です。 前回の草笛の様子 →

草の葉一枚で素敵なメロディが吹けるのです。

是非、お聴きください。

～～皆様のご参加をお待ちしています～～



4月7日の街かどサロン

今年は桜の季節が長く続きましたね。
この日は、お茶をいただきながら皆さんの
「桜」について語って頂きました。



おすすめのお花見の場所、桜にまつわる
思い出・・・。
ゆったりとした
時間を過ごす
ことが出来ま
した。

「子ども用品おさがりバザー」のお知らせ

お家で不要になった子ども服（ベビーからキッズ
まで）、オモチャ、絵本、雑貨など、捨てるのは
もったいないという品物をお持ちいただき、必要な方
に使っていただく「おさがりバザー」を開催し
ます。

*出品物を随時受付中（平日9時半～16時半）
大型の品物をご相談ください。

開催日時 7月5日（土）
10時～12時



会食のご案内

毎月第2・4金曜日 11時30分～13時
に会食を楽しんでいます。孤食の防止にも
役立ちます。参加者どうしのおしゃべりも
楽しい時間となっています。

第4金曜日は参加者にゆとりがあります。
お出かけください。



4月11日の献立
鶏肉の塩麴漬け
高野豆腐の煮物
大根・パプリカの酢漬け
ご飯・味噌汁
さくらゼリー・コーヒー

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。

