

2月

新宿区社会福祉協議会協力「ふれあいいいきサロン」

## まごころこめこめ倶楽部のご案内

高齢者を中心とした区民を対象に皆様楽しく交流できる場所づくりを目的とした活動です。  
普段着のまま、ご参加いただけますので、皆様お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

# ADL 体操と歌・ゲーム・朗読で 脳と心のリフレッシュ

平成30年2月、年が明けて初めての「まごころこめこめ倶楽部」は、おなじみの軽快なリズムに乗ったADL体操などで、皆様が体を動かし、声に出し、脳を働かせる参加型の内容でお届けします。一緒に楽しみましょう。

○日時 平成30年2月19日(月)

午後1時30分～3時30分(受付は1時より)

○会場 新宿けやき園 1階ホール(百人町4-5-1)

○会費 100円

○定員 40名

○講師 西川 タキ先生  
(介護福祉士 ADL体操認定指導員)

三條由美子先生(珊瑚樹 表現よみ朗読家 「私の部屋」主宰)

徳永 徹先生(珊瑚樹のお仲間)

○後援 新宿けやき園

○協力 新宿区社会福祉協議会



JR山手線・東京メトロ東西線・西武新宿線  
「高田馬場駅」下車、「戸山口(南)」出口より徒歩8分

参加ご希望の方は、お早めにお申し込みください。皆様のご参加をお待ちしています。

お申し込み お問い合わせ 主催 NPO法人

## 東京山の手まごころサービス

東京都新宿区高田馬場1-32-1 信ビル301号

3205-6813 FAX 3205-6766

