

2024年

～練馬区・相談情報ひろば事業～



ふろしき・ねこの手 おしゃべりサロン

日中ひとり、外出の機会があまりない
誰かとおしゃべりしたい、楽しいことをしたい
・・・そんな方にピッタリの居場所です



| 定休日 | 開催時間 12:30～16:30 | 定休日 | 開催時間 12:30～16:30 | 開催時間 9:30～13:30 |
|-------------------------------|------------------|-------------------------------|------------------|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | ふろしき食堂 11:30～12:30 | | |
| | | | | ねこの手カフェ 10:00～13:00 パソコンサークル 13:30～15:00 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | お習字の会 13:30～15:00 | | |
| | | | | 古布の会 13:30～15:00 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | ふろしき食堂 パート② 11:30～12:30 | | お茶カフェ 13:30～15:00 |
| | | | | 一緒に楽しむカフェ 13:30～15:00 こども食堂 17:30～19:30 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ふろしき シニアクラブ 10:00～12:00 | | | | |
| 29 | 30 | 31 | | |
| お休み | お休み | お休み | | |

相談情報ひろばご利用時のお願い

- ①スタッフはマスクを着用して対応いたします。
 - ②ひろば利用時のマスク着用は、ご自身の判断でお願いします。
人数が多い場合は、マスク着用をお願いすることもあります。
 - ③ひろばへ入る際には、手指のアルコール消毒をお願いいたします。
 - ④飲食については、感染対策をして緩和していきます。
今後も引き続き、感染対策をしていきます。
 - ⑤天候で急に休みになることがあります。電話で問い合わせをお願いします。
- 年末年始のお知らせ 12月29日から1月3日までお休みになります

今月の開催日時：月・火・木・金 12:30～16:30
土 9:30～13:30 水・日・祝日はお休み
：最終日曜日 10:00～14:00

◆相談窓口 介護・子育てなどのご相談 その他（秘密厳守・相談料無料）

お申込み・お問い合わせ先 ふろしき・ねこの手 ☎ 03-5999-1030

『ねこの手カフェ』
毎月第1土曜日開催

12/7(土) 10:00~13:00
参加費200円(お茶・お菓子付)

土曜日のカフェで
ゆっくり過ごしませんか？



☆12/19(木)お茶カフェ
「お正月飾り」



参加費100円

☆12/20(金)一緒に楽しむカフェ
「クリスマスをごいっしょに!」



参加費100円

§ 日曜日イベント §

12月22日 シニアクラブ

対象:ご自身でふろしきまでお越しいただける方

フレイル予防の健康体操で楽しく体を動かしませんか？自信がない方は座って行なっても大丈夫♪健康体操後は、ステントグラス風の作品作りを行います。

時間 10:00~12:00
場所 ふろしき オープンスペース
参加費 1000円 ※要予約

イベント終了後は、
お昼持参で食べて帰ることもできます。

☆ふろしき食堂 パート②☆

皆様のお声で始まったお弁当会食です。
限定10食！バランスのとれた、お食事を皆さんと一緒にいかがですか？

お食事代 700円

お弁当のお申し込みもできます。

お食事代 700円

【お問合せ】 ふろしき ねこの手

いきがいデイサービス

練馬区の委託事業を以下の2か所で毎週9:30~12:00に開催しています。

一緒に体操して、アクティビティを楽しみませんか？
随時、見学も受け付けています。

- 木曜日 中村地域集会所
- 金曜日 早宮地区区民館

【お問合せ】

「練馬区役所高齢社会対策課

(電話 03-5984-2094)までお願いいたします。

NPO ACT練馬たすけあいワーカーズ

ふろしき

電話: 03-5999-1030

練馬区練馬4-17-2 グリンデル豊島園102
西武線豊島園駅 ファミリーマート隣



最新情報・申し込みは
こちらから

