



クリエート・サロン

折り紙 万華鏡作り：
毎月第3金曜日 13:30～16:00
参加費100円 ※万華鏡作りは実費が必要
ナンプレ：毎月第1金曜日 13:30～15:00
参加費100円
歌声カフェ：偶数月第3木曜日 14:00～16:00
参加費無料
会場：練馬高野台駅前地域集会所
ご自由にご参加ください 担当：桑原

第44回
しゃべり開催

「在宅で生きる」PART II ～在宅医療をはじめのために～

ゲストスピーカー：長濱 秀幸 氏
(メディケアクリニック石神井公園統括マネージャー)
日時：2月8日(土) 13:30～15:30
会場：練馬高野台駅前地域集会所
参加費：300円 定員：30名(申込順)
申し込み：電話番号：090-6567-7917
FAX：03-5934-1136
E-mail:chieko2712@gmail.com

健康講座177～節分の季節に 豆まき大豆でお元気に～

昔から鬼払いの儀式として、節分に「豆まき」が行われます。
豆まきでは、炒り豆(大豆)をまきますが、最近大豆と魚の両方を食べている日本人は、心筋梗塞などの心疾患の死亡率が低いことがわかってきました。また、筋力が衰えた高齢者に1か月間大豆たんぱくを摂取してもらった実験で、約7割の方に筋力の改善が現れ、大豆たんぱくが注目を浴びています。昔から日本人の知恵として、食卓には欠かせない大豆製品です。煮豆、炒り豆、みそ汁、納豆、豆腐、卵の花、枝豆、きな粉などをメニューに取り入れることや、きつねうどん、いなり寿司、湯葉、高野豆腐など、外食する時でも、大豆たんぱくを摂取できると覚えておくとう便利です。
とはいえ、大豆製品ばかりだけでなく、肉、魚のたんぱく質をバランスよくとる事、偏りのない食事を摂ることも大切です。新しい季節を元気に迎え、健康寿命を延ばしましょう。

四季会(よんきかい)

福朗会 (ボランティアグループ)

開催場所：富士見台特別養護老人ホーム

誰でも利用できます!!

たまり場「ふくろう」!
毎週火曜日・木曜日 13:30～15:30
福朗会メンバーがサービスする
喫茶コーナーです!

定例会：2月12日(水) 13:30～
ナンプレ：2月6日(木)・19日(水) 10:00～
手芸：2月13日(木)・27日(木) 10:00～

ねいまのしゃべり

「移動スーパーとくし丸」が 「グランダ井荻」にやってくる!

移動スーパーとくし丸は、お刺身、寿司、惣菜、お肉、野菜・果物、パン、日用品…、軽トラにたっぷり300品目!見て買って、とっても便利は移動スーパーです!
日時：毎週木曜日 16:00～16:30
※時間がずれることや、急なお休みがあります。
場所：グランダ井荻(南田中1-22-21)



食育おいがみクラブ

寒い2月の土曜日、ほっと一息くつろぎながら旬のお野菜のこと楽しく学んで、おりがみで折ってみませんか。今回のお野菜は、「ねぎ」です。どんな方でも大歓迎です。奮ってご参加ください。

日時：2月1日(土) 10:30～11:30
参加費：100円
会場：メディケアクリニック石神井公園3階
担当：家村



健康相談会

お薬のことだけでなく、どんなことでもよいです。薬剤師に聞きたいことや相談したいことはありませんか?例えば・・・健康に関して気になること、病院でもらった検査結果について、食事やサプリについて、お薬の管理が難しいので在宅医療について知りたい、飲み忘れ時の対応など。

日時：毎月第3土曜日：14:00～16:00
参加費：無料 申し込み：不要
お気軽にお越しください!



薬局アポック練馬高野台店

みんなのドア

「みんなのドア」は、「誰もが気軽に立ちよれる場」、談話室と図書室があります。

♡ ドアともクラブ、参加はだれでもOK

- ①水戸黄門体操 毎月第2金曜 11:00～12:00
- ②太極拳クラブ 毎月第2月曜 13:00～14:00
※祝日の際は第3月曜に変更
定員5名 飲み物持参のこと
(問合せ:太極拳担当 谷治 Tel03-3904-4546)
- ③手作りの会 毎月第3水曜 13:00～15:00
- ④ナンプレの会 毎月第3火曜 13:00～15:00
- ⑤三味線クラブ 主に第1木曜に開催。
お問い合わせ下さい。

♡ みんなの図書室 開館中

ミニギャラリーにて、作品展示中です。

♡ 「食のほっとサロン」が始まりました。
第2水、第4金のお昼に実施しています。

♡ 談話室のご案内

談話室では各種飲み物が提供できるようになりました。ちょっとお茶していきませんか?
コーヒー、紅茶、緑茶など。一杯100円。

営業時間 月～金曜日 10:00～16:00
住所：富士見台2-47-14
TEL：03-3990-5578

歴史講座第11回 石神井川の歴史～その源流から河口まで～

石神井川の歴史について、源流から南田中地域、そして河口までの通史的解説をします。さらに現在の治水対策についてもお話します。

日時：2月23日(日) 14:00～16:00
講師：歴史研究家 葛城 明彦 氏
定員：30名(どなたでも) 参加費無料
場所：南田中図書館2階会議室
申込：電話またはカウンターにて受付

南書会(なんしょかい) ～南田中図書と対話の会～

ワークショップ「図書館をもっと使いこなそう」
図書館での本の出会い方教えます!いろいろな本と出会うためのヒントをお示しします。

日時：2月24日(月・祝) 13:30～16:00
講師：対話学舎えんたらいふ 齊藤 充 氏
定員：10名(中学生以上) 参加費無料
場所：南田中図書館2階会議室
申し込み：お電話、カウンターにて受付

南田中図書館