

# ふらっとなんぶ News

2024  
4月号

ふらっとなんぶは子どもから高齢の方までどなたでも利用することができ、困りごとを相談することもできる地域の居場所です。

日	月	火	水	木	金	土
	1 * フリー-午前のみ ★ スポーツ輪投げ 14:00~16:00	2 * フリー-午前のみ ★ 牛乳パックで飛行機づくり 14:00~16:00	3 ★ 子ども若者 12:00~17:00	4 * フリー-午前のみ ★ アナログタイム 13:30~17:00	5 * フリー-午前のみ ★ アナログタイム 13:30~16:00	6
7	8 * フリー-午前のみ ★ アナログタイム 13:30~17:00	9 * フリー ★ 介護予防体操 14:00~	10 ★ 子ども若者 12:00~17:00	11 * フリー ★ アナログタイム 13:30~17:00	12 * フリー	13
14	15 * フリー	16 * フリー	17 ★ 子ども若者 12:00~17:00	18 * フリー ★ せせらぎのつどい 13:30~	19 * フリー	20 ★ ふらフェス春っ! 10:00-16:00
21	22 振替休館日	23 * フリー ★ ウォーキング 10:00~	24 ★ 子ども若者 12:00~17:00	25 * フリー ★ 親子で防災座談会 10:30~	26 * フリー	27
28	29 昭和の日	30 * フリー	※アナログタイム(4/4、5、8の午後実施)では、デジタル機器以外でお楽しみいただく時間です。マンガやカードゲームを充実させましたのでご利用ください。 なお、この時間はスマホ・switchなどで遊べません。 ※イベントは都合により変更、中止する場合があります。			

- \* フリースペース…だれでも自由にすごせます。
- こ こそだてのわ(9:30~15:00)…主に乳幼児とその家族向けのスペースです。
- ★ 子ども若者向けの居場所(12:00~17:00)…小学生から20代の若者向けの居場所です。
- 📖 スタディールームふらっと (16:00~18:00)…主に小・中学生の勉強の時間です。(高校生も可)
- ☕ カフェ(13:00~15:00)…本格コーヒー、紅茶などを楽しめます。(14:45ラストオーダー)
- ★ イベントの予定があります。



ホームページ



狛江市駒井町 3-7-1 ☎03-6774-4160  
開所時間：(平日)9:00~17:00



こまバス 南ルート「南部地域センター」下車約260m  
小田急バス 喜多見住宅行き「駒井西」下車約130m



# 4月のおすすめイベント

## ふらっと Café

毎週(木) 13:00~15:00

本格コーヒー、紅茶のほか、飲みきりサイズのジュースもご用意しています。週替わりの手作りクッキーも好評です。  
有料。協力：多機能型事業所バザパ ※ラストオーダー14:45



## 健康マージャン

毎週(木) 10:00~12:00頃

「吞まない」「賭けない」「吸わない」健康麻雀で、勝負にこだわらず、楽しく参加していただく会です。全く初めてという方もご参加いただけます。見学だけでもどうぞ。

## 介護予防体操

4/9 (火) 14:00~15:30

他会場で実施する体操教室の映像を画面に投影し、少人数で体操します。無料。要申込み(先着6名)  
申込みは、ふらっとなんぶへ。



## ふらっとウォーキング

4/23 (火) 10:00~11:30

多摩川の土手や市内を20~30分程度、一緒に歩き、後半はふらっとなんぶに戻って体操をします。その後はお茶を飲みながらおしゃべりタイムです。雨天時は室内のみ。  
無料。要申込み(先着6名) 申込みは、ふらっとなんぶへ。



## せせらぎのつどい

4/18 (木) 13:30~15:00

介護や物忘れのことなどを気軽におしゃべりしたり、体を動かしたり歌を歌ったりしながら楽しい時間を過ごしませんか?  
無料。要申込み。申込みは、地域包括支援センターこまえ苑へ。 ☎03-3489-2422



## 親子で防災座談会

4/25 (木) 10:30~11:30

災害の体験談を語ったり、住んでいる地域のハザードマップを見ながら、いざという時のために一緒に話してみませんか。  
無料。要申込み(定員6組) 申込みは、以下へメール。  
kosodatenowa.komae@gmail.com

お子さんから高齢の方まで楽しめる

## 春休み特別企画

### スポーツ輪投げ

4/1(月) 14:00~16:00

競技用の輪投げセットを使い点数を競い合います。ルールがシンプルなため、子どもから大人までみんなで楽しめます。無料。申込み不要。



### 牛乳パックで紙飛行機づくり

4/2(火) 14:00~16:00

牛乳パックを切り取って翼にし、わりばしの胴体に取り付けて、紙飛行機を作ります。天气が良ければ、近くの公園で飛ばして遊べるかもしれません。無料。  
要申込み(先着10名程度) 申込みは、ふらっとなんぶへ。



## ふらフェス 2024 春っ!開催

### 健康測定会

10:00~12:00

### くるくる交換会

10:00~12:00  
13:00~16:00

### ふらっとカフェ

13:00~16:00

### 野菜育成セミナー

10:00~11:30

### ネイルケア

13:30~16:00

### 体験版リラクゼーション

13:30~16:00

4.20(土)

10:00~16:00



イベント詳細は  
ホームページへ

## <ふらっとなんぶ News の配布場所>

あいとぴあセンター、猪方町会(掲示板)、岩戸児童センター、岩戸地域センター、喜多見駅構内、喜多見児童館、喜多見まちづくりセンター、くすくす、駒井町会(掲示板・回覧版)、狛江駅構内、こまえ苑、狛江市市民活動支援センターこまえくぼ 1234、狛江市シルバー人材センター、こまえ正吉苑、狛江市立第六小学校 cocoa、こまほっとシルバー相談室(狛江団地/多摩川住宅)、大治工務店、中央公民館、南部地域センター、野川のえんがわこまち、ひだまりセンター、ふくふく、むいから民家園など

※ご希望の方にはふらっとなんぶ NEWS を毎月メールでお送りすることも可能です。ふらっとなんぶまでご連絡ください。