

ふらっとなんぶ News

2024
5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 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1 ★子ども若者 12:00~17:00	2 ★フリー 10:00~ ☕️健康麻雀 13:00~	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 ★フリー ☕️	8 ★子ども若者 12:00~17:00	9 ★フリー 10:00~ ☕️健康麻雀 13:00~	10 ★フリー 16:00まで ✎️介護予防体操 13:30~	11
12	13 ★フリー ☕️	14 ★フリー ☕️	15 ★子ども若者 12:00~17:00 ★野菜植え付け 15:00~	16 ★フリー 10:00~ ☕️健康麻雀 13:00~	17 ★フリー 16:00まで ★小児ばり 10:30~ ★介護者の会 13:30~	18
19	20 ★フリー 10:00~ ☕️スマホ勉強会	21 ★フリー ☕️	22 ★子ども若者 12:00~17:00	23 ★フリー 10:00~ ☕️健康麻雀 13:00~	24 ★フリー 16:00まで ✎️介護予防体操 13:30~	25
26	27 ★フリー 13:00~ ☕️70~80年代音楽鑑賞	28 ★フリー 10:00~ ☕️ウォーキング	29 ★子ども若者 12:00~17:00	30 ★フリー 10:00~ ☕️健康麻雀 13:00~	31 ★フリー 16:00まで ✎️	

※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



5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) 10:00~12:30頃

「呑まない」「賭けない」「吸わない」健康マージャンで、勝負にこだわらず、楽しく参加していただく会です。優しく教えてくれる方もいるので、初心者の方でも気軽にご参加いただけます。見学だけでもどうぞ。



介護予防体操

5/10(金), 24(金) 13:30~14:30

体操教室の映像を投影し、画面を見ながら体を動かします。椅子に座りながら行う体操が中心です。無料。要申込み(先着6名) 申込みは、ふらっとなんぶへ。



介護者の会

5/17(金) 13:30~15:30

ご家族を介護している方が情報交換や交流をする場です。同じ立場の方々とお話してみませんか? 無料。要申込み(先着5名) 申込みは、☎地域包括支援センターこまえ苑へ。(03-3489-2422)



70~80年代ミュージックの鑑賞会

5/27(月) 13:30~15:00

懐かしの70~80年代ミュージックの鑑賞会を行います。参加者同士が好きな一曲を持ち寄って、当時の思い出を語り合しましょう。洋楽・邦楽、ロック・ポップスなどジャンルは問いません。CDプレイヤーは準備します。無料。申込不要。



ふらっとウォーキング

5/28(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。



野菜の植え付け体験

5/15(水) 15:00~16:00 ※雨天時は5/22(水)に延期

ふらっとなんぶの庭にサツマイモ・ミニトマト・きゅうりなどの野菜を植えます。主に小・中学生向け。地域のみなさんで楽しみながら植えましょう。長靴・軍手・飲み物・タオルを持参。無料。要申込み(先着6名) 申込みは、ふらっとなんぶへ。



4/30

受付開始

地域の学び場

スタディールームふらっと

毎週金曜 16:00~18:00

- ・分からないことを先生がやさしく教えてくれます。
- ・学校の宿題をするだけでもOKです。
- ・短い時間だけの利用でもOKです。
- ・勉強の仕方先生に相談できます。



まずは
見学
にどうぞ

<ふらっとなんぶ News の配布場所>

あいとぴあセンター、猪狩町会(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、こまほつとシルバー相談室(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

※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。