

無所属市民派

瀬野

情報公開と市民参画をめざして



# せの喜代の 区議会ノート

介護  
子育て  
環境

区議会での会派は民主党・市民の会です

2012・夏

第40号

<http://senokiyo.main.jp/s11/> ホームページは【せの喜代】で検索してください

〒116-0013 荒川区西日暮里2-13-8 TEL/FAX:03-3891-0203 E-mail:senokiyo@yahoo.co.jp

区議会ノートあるいはミニ通信を本会議開催ごとにお配りしています。毎号の購読をご希望の方はぜひご連絡ください。ホームページは随時更新していますので、こちらもぜひ、ご覧ください。



三河島

## いきいき教室



### 認知症が心配な皆さん

85才以上の4人に1人が認知症になるといわれますが、ふだんから脳を使って人生を楽しんでいると認知症予防になり、なっても進行を抑えることができます。

認知症予防に効果があるといわれるゲーム、折り紙、合唱などなど、脳のトレーニングをかねて、ご近所で遊びましょう。

### 毎週水・木曜日

12時～ 食事会  
(要予約 600円)

お好きなメニューに参加してください

(食事会とフラワーアレンジメント以外) **参加無料**

### 水曜日 13時～ 15時

第1水曜 ● 折り紙    第2水曜 ● フラワーアレンジメント (要予約 1000円)  
第3水曜 ● 漢詩    第4水曜 ● 絵手紙    毎回 15分間 ● 息き息き長寿体操

### 木曜日 13時～ 15時    花札・トランプ・オセロ・マージャン・歌等

場所：朋友柔道整復専門学校 1階教室

三河島駅南徒歩1分  
再開発工事現場並び  
電話 5850 - 3500

主催：三河島いきいきセンター準備会

### 番外編：歌声サロン111

毎週木曜日 16～17時

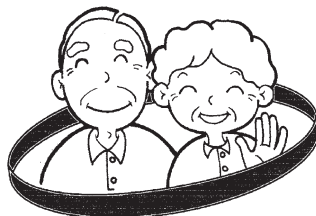
場所：コミュニティカフェ蓮  
(荒川1-1-1 サンパール荒川となりの黄色いビル1階)

なつかしい歌謡曲を歌いましょー **参加無料**



練功十八法健康体操  
毎週水曜日 13時～ 15時

フラダンス  
毎週土曜日 9時～、11時～



### やさしいヨガ

第2・第4月曜日 16時～ 17時半  
無料体験受付中

(ストレッチポールによる自己マッサージを含む)

国政混迷すれど、地域づくりに邁進すべし。区内各所にいきいき教室をつくると介護予防効果が上がります！