

介護予防の「くらぶ」をつくろう

ふれあい粋・活サロン

# 三河島くらぶ

参加費 1回 200円

水曜日 13時～15時

第1週 折り紙

第2週 フラワーアレンジメント (要予約・別途教材費1000円)

第3週 音読

源氏物語

第4週 絵手紙

第5週 ゲーム等

火曜日・木曜日 13時～15時

健康マージャン (初心者歓迎です♪)

※マージャン終了後、体操を行います。

火曜 ころぼん体操

木曜 認知症予防筋トシ



第2水曜・第3木曜 15時～16時

出張相談会 (高齢者みまもりステーション・社会福祉協議会等)

第2・4金曜日 地下ホールにて (会費1回1000円 見学可)

15時～17時 歌って長生き健康法

19時～20時 ボイストレーニング

(指導:ボイストレーナー 野口千代子氏)

アクセス 「三河島駅」下車(徒歩1分)



場所 朋友柔道整復専門学校2階教室

主催:七草の会・荒川区社会福祉協議会・地域包括支援センター・高齢者みまもりステーション

共催:首都大学東京山田拓実研究室

お問合せ:荒川区社会福祉協議会 地域ネットワーク課

電話 03-3802-3338

FAX 03-3802-2250

## マイナンバー制度には反対!～個人番号カードは申請しないで

お金ばかりかかって個人情報の流出やなりすましが心配されるマイナンバー制度。個々人が取り組める防衛策は個人番号カードを申請しないことぐらいしかない。

### 講演会

#### 自転車を楽しむ

～東京南会津サイクルトレインとまちづくり



日時:2016年2月20日(土)  
14:00～16:00(開場13:30)

講師:野田 雅之さん  
(南会津サポートクラブ代表、東京・南会津サイクルトレイン代表)

会場:ホテルラングウッド 2F

参加費:無料(講演会後の懇親会は4,500円)

主催:自転車のまち・あらかわを推進する会

#### 精神障がい者が地域で暮らすために

～精神病院をなくしたイタリアからの報告

日時:2016年3月19日(土)  
16:00～18:00

講師:大熊 一夫さん ジャーナリスト  
著書「ルボ・精神病院」「精神病院を捨てたイタリア 捨てない日本」等多数

会場:町屋文化センター多目的ホール

参加費:無料

主催:ボラとも・ボランティアグループ七草の会

## 無料弁護士相談をご利用ください

毎月第3土曜日 11時からせの事務所にて (日暮里駅から徒歩5分)

予約制、日時の変更もできます。ご予約は、せの喜代まで TEL/FAX 3891-0203