

紙切り教室 多世代交流委員会 チョウチョとネコの顔を作りました

3月12日、林家八楽さんの指導で紙切り教室を行いました。コロナ禍でイベントができな中、久しぶりの夢事になる時間でした。

最初に林家八楽さんからの指導で紙切り教室を行いました。コロナ禍でイベントができな中、久しぶりの夢事になる時間でした。



紙を縦半分に折ってハサミではなく紙を動かしながら、教えることも上手いかなのです。子どもは上手に切っていました。

募集人数を超える参加希望がありました。コロナウイルスの感染対応で参加者を増やしたいという思いが、多世代交流委員会から福井善康さんへお話をいただきました。



災害用伝言ダイヤルを知っていますか？

3月16日に宮城・福島両県で、震度6強の地震が発生しました。被災地への安否確認は電話がなかなか繋がらないという不安な思いを抱かれています。

災害用伝言ダイヤルは、日本国内で震度6弱以上の震災や大規模な災害が発生した時に利用できます。家庭の固定電話、公衆電話、携帯電話などから利用できます。

①「171」をダイヤルする。
②音声ガイドに従って伝言の録音か再生を選択する。
③電話番号をダイヤルする。被災地域の電話が通じない場合は、被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルする。

可搬式ポンプ訓練 防災部

東京都による「災害時活動困難度」では、井の頭地区は都内5177地区内で、下位30番目以下と劣悪です。緊急車両が入れない狭い道が多いことなどが理由です。災害時には、地域住民が街を守ることにあります。体験・見学、大歓迎です。お近くの会場にお越しください。

◆日時 4月24日(日) 午前10時
◆場所 井の頭コミュニティセンター

◆日時 4月27日(水) 午後2時30分
◆日時 5月25日(水) 午後2時30分
◆場所 三鷹台市政窓口
◆日時 5月29日(日) 午前10時
◆場所 黒門

◆図書部からのお知らせ
◆春休み図書室の午前開室について
◆期間 3月29日(火)～4月5日(火)
◆時間 午前10時～

◆読書ノート
◆期間 3月26日(土)～4月5日(火)
◆時間 午前10時～20時

◆期間 3月26日(土)～4月5日(火)
◆時間 午前10時～12時
◆日時 4月17日(日) 午前10時～12時
◆日時 4月24日(日)

◆場所 第五小学校 校庭
◆集合 午前9時40分
◆費用 無料
◆定員 先着40人
◆対象 小学4年以上
◆持ち物 タオル 飲み物
◆マスクの着用
◆運動しやすい服装でお越しください。

春ですね!! Let's Begin 健康づくり あなたの参加を待っています

井の頭地区 介護予防自主グループ一覧

| No | グループ名 | 活動日 | 時間 | 会場 | 参加費 | 内容 |
|----|------------------|-----------------|-------------|----------|-----|---------------------------------|
| 01 | 健やか体操“れい輪” | 毎月第2・第4木曜日 | 10:30~11:30 | 井の頭CC | 有 | ゆっくりスクワットの有酸素運動とストレッチ体操 |
| 02 | 井の頭シルバー体操会(男性限定) | 毎月第2・第4火曜日 | 14:30~15:30 | 〃 | 有 | ストレッチ体操と筋肉トレーニング |
| 03 | わくわくさくら井の頭 | 毎月第1・第3木曜日 | 14:00~15:00 | 〃 | 有 | ストレッチ体操と筋肉トレーニング |
| 04 | Let's 頭の体操@ロダン | 毎月第2・第4月曜日 | 10:30~11:30 | 三鷹台地区公会堂 | 有 | 短期記憶や虫食い漢字などの脳トレーニング |
| 05 | ピア体操 金木犀の会 | 毎月第1金曜日および第3木曜日 | 10:30~11:30 | 〃 | 有 | ゆっくりスクワットの有酸素運動とストレッチ体操 |
| 06 | 井の頭歩こう会 | 毎月第1・第3木曜日 | 13:30~14:30 | 〃 | 有 | ストレッチ体操とポールウォーキング |
| 07 | あすなろの会 | 毎月第1・第3土曜日 | 13:30~14:30 | 〃 | 有 | イスに座ってストレッチや筋肉トレーニングを中心とした楽しい体操 |
| 08 | こぶしの会 | 毎月第2・第4木曜日 | 10:00~11:00 | 井の頭地区公会堂 | 有 | 短期記憶や虫食い漢字などの脳トレーニング |

お問い合わせ・申込み先 みたかボランティアセンター ☎0422-76-1276 または、三鷹市井の頭地域包括支援センター ☎0422-44-7400 の各生活支援コーディネーターへ

春です!体を動かしてみませんか?
井の頭地区で、介護予防を目的に自主活動しているグループの情報です。
ここに掲載している以外にも、町会が主催する活動や屋外の活動など、井の頭地区には様々な活動があります。詳しく知りたい方、参加してみたい方は、ボランティアセンター・包括支援センターの井の頭地区生活支援コーディネーターにお気軽にご連絡ください。

広告募集

「吾木香」に掲載する広告を募集しています。

- ★料金 1コマ 1回2500円
- ★サイズ 縦4・8cm×横3cm
- ★問合せ 詳細は井の頭CC本館事務局にお問い合わせください。TEL 44-7321

働くを楽しくする オフィスづくり!

(株)成江堂 オフィスワークス

TEL 0422(43)9741
FAX 0422(45)7412

オフィスデザイン・オフィスづくり
文具・オフィス機器・リフォーム

高橋書店

三鷹市下連雀1-9-119
TEL 47-08445
FAX 47-08446

ヒカリ電気

三鷹市井の頭4-9-14
TEL 0422(43)0439

西田 豊店

リフォームニシダ Re-Form NISHIDA
2級建築士在中、和室だけでなく、内装、トータルリフォームまで、なんでもお気軽にご相談ください!!
TEL 44-3320

PUKASHELL 本店

0422-43-3450
PUKASHELL-N 0422-26-8184
定休日 火曜、第三水曜日
ふたつのプカシェル

お届け寿司 うおとし

自慢のまぐろと新鮮ネタをお求めやすい価格で!
TEL 午前11時から 0120-49-5745 0422-43-6663 定休日/水曜日