

天沼サロン

会場

令和7年

フェニックス杉並 地域交流スペース

2025年

6月

6/10

第2火曜日

健康体操

講師：藤江喜美子さん

恒例になりました椅子に座ったままで行う健康体操です。
藤江さんの御指導で一緒に無理なく楽しく体を伸ばしましょう！

6/24

第4火曜日

オーラルフレイル

前半

講師：東京衛生アドベンチスト病院附属アドベンチストデンタルクリニック
院長 斎藤誠 歯科医師

特別養護老人ホームへの往診から学ぶ、私達にできること

後半

測定会 握力測定

杉並健康づくりリーダーの会

7月

令和7年7月8日（第2火曜日）

テーマ：楽しみながら脳を活性化させる「シナプソロジー」

講師：兵庫さとみさん

令和7年7月22日（第4火曜日）

テーマ：ハーモニカの演奏

演奏者：西荻ハーモニカ教室の皆様

時間 午後1時30分～午後3時30分（出入り自由）

会場 フェニックス杉並 地域交流スペース ※ウェルファーム杉並の隣りの建物です

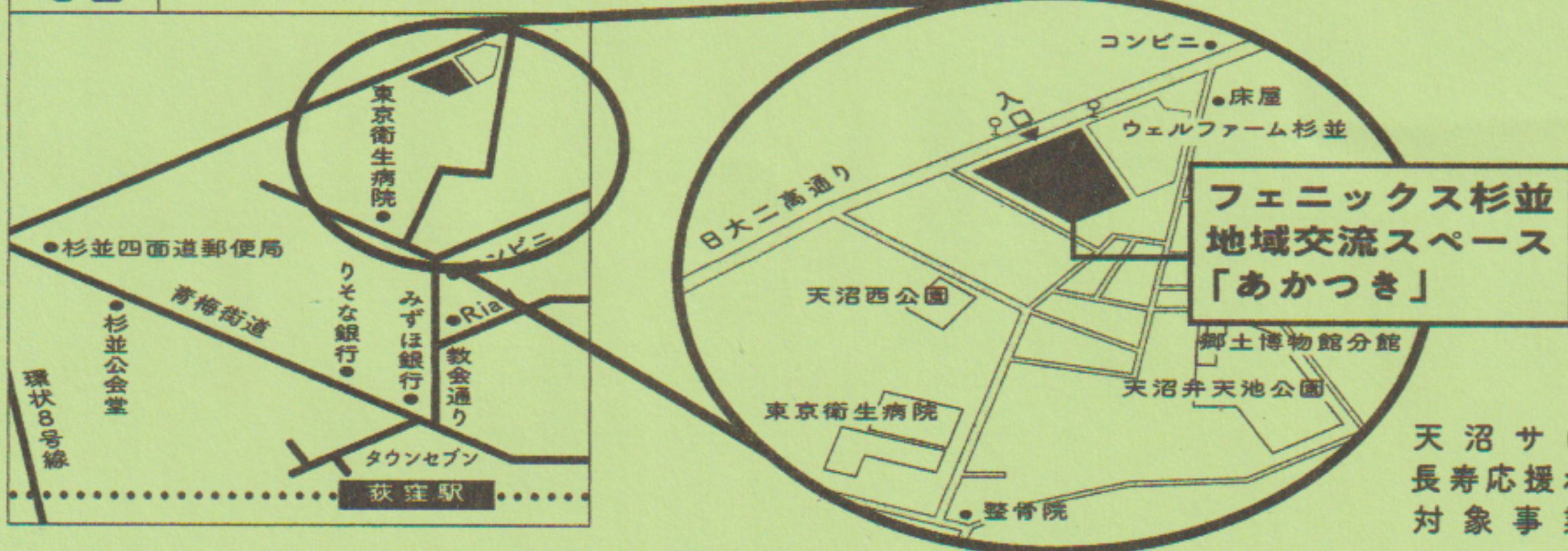
参加費 100円（茶菓代他）

問合せ ケア24荻窪 03-3391-0888 ☎ 杉並区荻窪地域活動係 03-3398-8261

☎ 天沼地区町会連合会[担当：斎藤 03-3398-3865/中川 03-3398-0772]

感染防止対策に留意しながら
天沼サロンを再開しております。
各自体調を整え、必ずマスク
着用の上お出かけください

地図



※飲み物は各自ご持参ください。
※コロナ感染状況により予告なく
中止になることをご了承ください。



天沼サロンは
長寿応援ポイント
対象事業です