

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

10月

10/14

第2火曜日

フレイル予防（パート2）

講師：理学療法士

足腰を鍛えよう！体力作りのポイントをお話と実技で！

10/28

第4火曜日

ウクレレの演奏

演奏者：「夢トロッコ」の皆さま

昭和歌謡からフォークソングまで何でもあります。一緒に唄いましょう！
ギターも入ります。少しのフラダンスも交えて！

11月

令和7年11月11日（第2火曜日）

テーマ：ハーモニカの演奏

演奏者：吉川 伸さん 他

令和7年11月25日（第4火曜日）

テーマ：マンドリンの演奏

演奏者：「フラカツソ」の皆さま

時間 午後1時30分～午後3時30分（出入り自由）

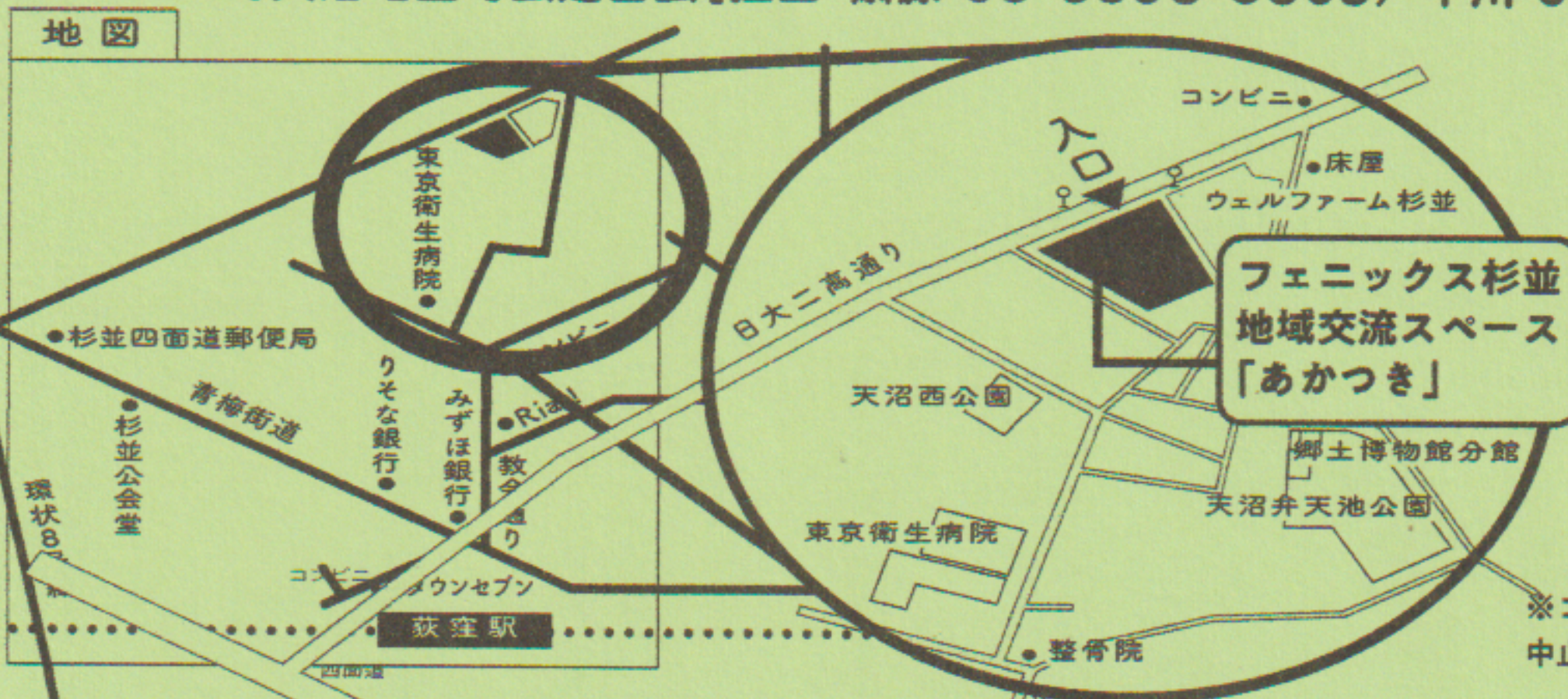
会場 フェニックス杉並 地域交流スペース ※ウェルファーム杉並の隣りの建物です

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]

※飲み物は各自ご持参ください



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

※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