

20 月光原脳トレクラブ

漢字・計算・朗読そしてゲームや体操をしながら、優しい仲間と一緒に、楽しく脳力アップしています。いつまでも自立し、自律した元気な明日のために…



● 第2・4(水) 10:00~11:30
 ■ 月光原住区センター 老人いこいの家(目黒本町4-16-18)

22 ひもんやサロン

四季折々の顔を見せてくれる緑に囲まれた空間です。呼吸法を取り入れたストレッチ、ギャグで盛り上がるお口の体操、おしゃべりも忘れてかわい小物づくり! 笑って過ごしましょう!



● 第3(金) 10:00~11:00
 ■ 円融寺 旧庫裏(碑文谷1-22-22)

24 原町脳トレクラブ

体操、読み・書き・計算と笑いまで取り入れた脳トレクラブです。それぞれマイペースで楽しく!



● 第2・4(金) 9:50~11:00
 ■ 原町住区センター(南1-8-9)

26 ふれあいサロン ピョピョ

体の緊張をほぐす運動をしたあと、ルネッサンスダンスの練習をしています。ステップは簡単ですが、曲によって組み合わせが変わるので、頭の体操にもなります。男性、女性、みんなで手をつなぎ楽しく一緒に踊りませんか?



● 第1・3(火) 14:00~16:00
 ■ 日吉宅(南1-18-16)

28 八雲ミニデイ

季節にあった小物作りやティータイムをゆったりと過ごします。唱歌や歌謡曲の合唱、ときにはゲストによるパフォーマンスもあり、午後のひとときを楽しんでいます。



● 第2(木) 13:30~15:30
 ■ 八雲住区センター(八雲1-10-5)

21 なんまち月光原 ご近助カフェ

「みんなで支え合うまちづくり」にエールを送る地域交流の場です。おしゃべり、将棋、百人一首(坊主めくり)、トランプ何でもOKの「あなたの居場所」、誰でも参加できる「みんなの茶フェ」です。～お気軽にどうぞ～



● 第1・3(木) 13:00~15:00
 ■ 月光原住区センター 老人いこいの家(目黒本町4-16-18)

23 碑ミニデイ

体操・歌をベースに常にプログラムを考慮し高齢者男女共々年間表に従って笑顔で楽しんでいます。2時間元気に遊びましょう。



● (水) 10:00~12:00
 ■ 碑住区センター(碑文谷2-16-6)

25 ふれあいサロン くすのき

四季を感じる素敵な折り紙・エコクラフト作りを中心に、体操・口腔ケア等を取り入れ皆さんとお茶、おしゃべりを楽しんでいます。出来上がった作品を見ながら、ご一緒に盛り上がりませんか?



● 第1(木) 14:00~16:00
 ■ 小島宅(南1-24-18)

27 ふれあいサロン Eco膳

「菜食で地球を救おう!」をテーマに環境問題やゴミを出さない取り組みなどについて交流しながらの楽しい会です。また、みんなで季節の食材を使って、体にやさしい菜食料理を交流しながらいただけます。一緒に参加してみませんか?



● 第3(火) 11:00~13:00
 ■ 王宅(八雲4丁目)

29 宮前サロン

少人数でアットホーム。月3回活動しており、第1はハーモニカ、第2は手芸、第3は絵手紙作成を行っています。作品は地域のイベントに出展、バザーも行って社会参加につながっています。また、ハーモニカの発表の場にもなっています。



● 第1・2・3(月) 10:00~12:00 ※祝日はお休み
 ■ 自由が丘住区センター 宮前分室(八雲3-22-15)

30 みどりが丘ふくしかん食卓

色とりが美しい、おいしい、手作りが自慢。おとしりや幅広い世代が交流しています。食後はクイズやおしゃべり、歌をひとしきり楽しめます。



● 第2(日) 11:30~13:30
 ■ みどりが丘ふくしかん(中根1-10-17)

32 ふれあいサロン 美笑会

平成20年5月から始まったサロンです。毎回ご近所の方がおしゃべりを楽しんでいます。



● 第3(木) 13:30~15:30
 ■ 本山宅(中根2丁目)

34 ふれあいサロン 桜会

季節をイメージした昼食を楽しんでいただけます。食後のおしゃべりはにぎやか。誕生日にはお菓子を贈り、クリスマスにはプレゼント交換をします。



● 第3(月) 12:00~14:00
 ■ 渡辺宅(大岡山1丁目)

1 子育てサロン サリュ!

「五感を育てる」をテーマにしたお楽しみやワークショップを開催し、おしゃべりしながらホッとできる時間をつくっています。毎月一緒に企画・運営を担ってくださるボランティアスタッフ大歓迎です。



● 第4(木) 午前
 ■ 東山住区センター1F(東山2-24-30)
 □ <https://mamanosalon-salut.jimdosite.com>



31 ふれあいサロン 穩の会

毎回ゲストを迎え、歌っていただいたり、ウクレレやお琴の演奏、時にはお茶会、作品づくり等おしゃべりしながら楽しんでいきます。「あ〜、来てよかった!」とうれしい一言です。



● 第2(水) 13:30~15:30
 ■ 中根西町会事務所(中根1-20-13)

33 ふれあいサロン 土笛

コロナ禍で歌も手遊びも自粛していました。少しずつ以前に戻し、歌って脳トレしておしゃべりして楽しいサロンの復活です。ゲストをお迎えして新しい世界に触れるのも新鮮です。月に1度の待ち遠しい集いをご一緒に作ってみませんか。



● 第2(木) 13:00~15:00
 ■ 徳永宅(大岡山1-1-8)



2 子育てサロン「はじめの一步」

目黒川近くの町会会館でゆったりとした時間を過ごして10年目。まだまだ成長過程にある子育てサロンです。今年からサロン卒業生のママが講師の親子ヨガも楽しんでいきます。参加費は1回千円。(サロンのみ500円)ベビータッチケアと歌遊びの会は不定期開催。



● 第2・3(火) 10:00~11:30
 ■ 新上六町会会館2F 和室(青葉台1-29-12)
 ☎ 080-3477-6852 (稲葉)
 □ <http://ameblo.jp/inabaabanoie/>



3 子育てサロン“ほっこり”

お茶とおやつを食べながらほっこりお喋りしましょう。第2火曜は、0~2歳児を対象に、絆を深める手遊びやふれあい遊び。親子で楽しく遊びましょう。(対象:妊婦さん、0~2歳くらいのお子様と保護者)



● 第2(火) 13:30~15:30
 ■ 男女平等・共同参画センター9F(中目黒2-10-13 中目黒スクエア)
 ☎ 090-2661-1956 (増田)
 ■ hokkori0819@i.softbank.jp

4 チャイルドサロン

「たまには子育ての息抜きがしたい…」そんなママ達のために、地域のボランティアの力を借りて、未就園児の預り活動をしています。ちょっとだけ離れて親子ともにリフレッシュ!お迎えの時には、とびきりの笑顔が待っています。参加費は1回300円です。



● 第2(金) 第4(火) 10:00~14:00 ※変更する場合があります。
 ■ 大岡山西住区センター2F 和室(平町1-15-12)
 ☎ 070-5596-5744 (今井)
 □ <https://meguro-childsalon.org>

