



平成 28 年 3 月

ひつじCafe予定表



日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
6	7 食事会	8	9	10	11 椅子に座ったまま できる踊り	12
13	14 	15	16	17	18	19
20	21 	22	23	24	25 椅子に座ったまま できる踊り	26
27	28 茶話会	29	30	31		

◎ひつじcafe.....日、火、木の週3日 10時～13時までです。コーヒー一杯100円です。

◎ふまねっと運動.....14、21日(ともに月曜日) 13:30～。頑張らなくていい、間違ってもいい。誰でも気軽に参加できる運動です。

◎椅子に座って踊りましょう...11、25日(ともに金曜日) 13:30～。椅子に座ったままでもできる日舞を教えてください。

◎太極拳を学ぼう.....13日(日) 13:30～。学生さんに教えてもらいながら、楽しく太極拳を学びましょう。

◎災害が起こったら～自分の身を守るのに役立つ工夫～ ...20日(日) 13:30～。

◎食事会.....7日(月) 11:30～。

★ひつじcafeは川崎市が国から受託した地域善隣事業を、NPO法人楽に委託している事業の一環です。

住まいを紹介してほしい、保証人が居なくて転居できない等住まいに関すること。

生活上での小さな困りごと(電気の球が切れた、ごみを捨てに不出られない)などありましたら、ご相談ください。

