

# 交流館だより

No.172 平成2020年9月1日発行  
文京区立目白台交流館  
運営：NPO法人ワークスコープ  
文京区目白台3-18-7 ☎5395-9141

◇現在、コロナウイルスを理由として取消を行う場合は全額還付となります。  
ネット利用、窓口利用者とも、窓口、又はFAXにて取消申請書に記入し提出下さい。  
尚、さかのぼっての還付はできません、利用当日の利用時間前迄に連絡ください。

## 11月(一般)・12月分(優先)利用受付

◇抽選申込受付

9月20日～9月30日

◇抽選確定結果 10月1日

◇随時予約(空き予約)

10月8日～12月28日

目白台交流館ホームページ

[mejirodai-krk.roukyou.gr.jp](http://mejirodai-krk.roukyou.gr.jp)

交流事業の予定、開催した事業の紹介、交流館だよりなどぜひ、ご覧ください。

QRコード



## 防災講座

日時：9月24(木)  
時間：午後1時30分～2時30分  
定員：20名(先着順)  
申込：9月5日(土)～  
講師：文京区防災課



## フラワーアレンジメント教室

### ♡初秋アレンジメント♡

日時：9月25日(金)  
時間：午前10時～11時30分  
午後1時～2時30分  
定員：各20名(先着順)  
申込：9月7日(月)～  
料金：2,000円  
講師：水野エイジ



## セラバンド体操 (筋力アップ)

毎週火曜日 11時～11時30分  
☆ゴムバンドはお貸しします



## 9月の主な予定

5日(土) 午前 運営委員会(三クラブ会長会)  
5日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会  
12日(土) 午前 実行委員会  
19日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会  
19日(土) 夜間 高田老松町会  
24日(木) 午後 防災講座  
25日(金) 午前・午後  
フラワーアレンジメント教室

## ♡ おじゃまします ♡

今回は、「フレイル予防教室」にお邪魔しました。「指輪っかテスト」で筋肉の衰えチェック、フレイル予防のための食事、誤嚥防止の唾液をだすマッサージなどの講義を受けていました。最後に講師の高齢者あんしん相談センターの方の指導で「サザエさん」の歌に合わせて元気に体操をしていました。

