

12/12(日)のイベント一覧

コロナ感染予防の為マスク着用をお願いします

マルシェ in 中原

第1会場→

10:30 ~ 14:30

＜中原の美味しいモノみ～つけた♪＞
 手作りパン・ドーナツ・新鮮野菜など
 ＜中原でいいモノみ～つけた♪＞
 手芸品（バック・小物など）
 ※読み聞かせもあります！（左下参照）

イベント会場：元デイサービスはな→→→→→→→→→

東京都武蔵村山市中原3丁目11-6（右側地図参照）



※注意 下記イベントの「しめ縄づくり教室」「ノルディックウォーキング」「IH クッキング」「お子様コーナー」は別会場（第2会場チラシ裏面下）で開催しますので、お間違いの無いようお願いいたします。

マルシェ in 中原

読み聞かせ 11:00～
「クリスマス絵本の絵本」
講師：じんじん

※会場はマルシェ in 中原の第1会場になります。（上）

お子様コーナー

手作りクリスマスカードで
サンタさんにてがみをかこう！

※会場はセキスイファミエスギャラリーになります。（裏面下）

ノルディックウォーキング

＜2本のポールを使って歩く、らくらく有酸素運動＞
 集合：12:30（説明・準備体操）
 スタート：13:00
 先着予約制 10名様まで
 参加費：300円（ポールレンタル代・保険代）
 参加資格：補助具（杖など）を使わずに2Km程度歩ける方
 ＊14:30 終了予定です。
 アドバンスインストラクター：茶木 悦子氏

※会場はセキスイファミエスギャラリーになります。（裏面下）

しめ縄づくり教室

＜お子さんでも作れます。親子でどうぞ！＞

1部 13:00 ~ 13:40
 2部 13:50 ~ 14:30
 3部 14:40 ~ 15:20

先着予約制 各3組様まで
 参加費：800円（材料費込み）
 講師：的場 和子氏（LaLa Bouque）

※会場はセキスイファミエスギャラリーになります。（裏面下）

IH クッキング

＜災害時に役立ちます＞
 保存食と普段の食材活用術セミナー
 10:30～11:30 1回目
 13:30～14:30 2回目
 参加費：無料
 各回 定員4～5名
 講師：鈴木佳世子氏
 （防災クッキングアドバイザー）

※会場はセキスイファミエスギャラリーになります。（裏面下）

12月(火・水)のイベント一覧

コロナ感染予防の為マスク着用をお願いします

各種講座&ひろばの会場は
チラシ右下のセキスイファミエスギャラリーになります。
宜しくお願い致します。

園芸教室

12/14(火)



＜春を迎える寄せ植え＞

10:00～12:00

参加費 2,300 円

先着予約制 5 名様

講師: 佐藤由美子氏

手作り教室

12/15(水)

＜ビーズで作る月のブローチ＞

13:30～15:30

参加費 500 円

先着予約制 5 名様

講師: 神山富子氏



トールペイント教室

12/21(火)

＜ティーポット型のマグネット＞

13:30～15:00

先着予約制 6 名様

講師: 八木 崇子氏

参加費: 2000 円

(材料費 1000 円込み)



子育てひろば

12/22(水)

-親子でつながる楽しい時間-

てづくりおもちゃなど

9:30～12:00

先着予約制 6組まで

予約は→→→→→

右の QR コードから

講師: NPO 法人いつひよファミリー・育はぐ

参加費: 無料

参加対象: あるく前までの赤ちゃん



メール・FAX、又は下記の QR コードから、予約をお取りください。
その際、氏名、TEL、メールアドレス、住所をお知らせください。

NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン
火～金 11:00～17:00
〒160-0022
東京都新宿区新宿1丁目 18-10
橋場コーポ 3 階 302 号室
TEL: 03-5368-1955
FAX: 03-5368-1956
arajin2001@arajin-care.net



※本イベントは地域交流拠点モデル事業として、「中原地区元気プロジェクト」が企画。東京セキスイファミエス(株)の建物を開放いただき、NPO 法人 アラジンがおもに運営いたします



SEKISUI Fami-S
Gallery

会場: 武蔵村山市中原 2-20-3

セキスイファミエスギャラリー TOKYO WEST

～在宅避難のできる家～




中原地区を歩きましょう！

フィンランド発祥！足腰に優しいスポーツ！

令和3年12月12日（日）

12：30集合

13：00スタート

14：30終了予定

2本のポールを使って歩く有酸素運動

ノルディックウォーキング

☆集合場所：セキスイファミエス
ギャラリー

☆講師：アドバンスインストラクター
茶木 悦子氏

☆参加費：300円
（ポールレンタル代・保険代）
《先着予約 10名様まで》

☆申し込み：メール・FAXなどで
【氏名・電話番号・メールアドレス・
住所をお知らせください。】

☆動きやすい服装
*当日は、マスクの着用をお願いします。

全身筋トレ！腹筋、背筋ほか身体全体の90%の筋肉を鍛えます
背筋がシャン！正しい歩行姿勢を保つことができます
ダイエット効果！肩甲骨が鍛えられ基礎代謝がグンと高まります
血行改善！血液循環システムを活発にします
高効率の有酸素運動！通常のウォーキングより
30～40%高いカロリー燃焼率です
軽度認知症予防！医学会が注目する有酸素運動です

茶木悦子氏：国際ノルディックウォーキング連盟・日本ノルディックフィット
ネス協会認定 アドバンスインストラクター：日本ポールウォーキング協
会認定ベーシックコーチ：東京ノルディックウォーキングクラブ代表

集合場所：武蔵村山市中原2-20-3

セキスイファミエスギャラリー TOKYO WEST

～在宅避難のできる家～

地図は裏面をご参照ください



事務局
問合せ先

NPO法人 介護者サポートネットワークセンター アラジン

TEL 03-5368-1955/ FAX 03-5368-1956/メール arajin2001@arajin-care.net

今年も開催決定!

謹賀新年 しめ縄づくりワークショップ!!

昨年大好評を頂いた
しめ縄づくりが帰ってきます

要予約
各回
3組様まで

令和3年12月12日(日)

1部 13:00~13:40

2部 13:50~14:30

3部 14:40~15:20

写真はイメージです

会場：セキスイファミエスギャラリー
2階 和室にて)

講師：LaLa Bouquet 的場和子氏

参加費：800円(材料費込み)

申し込み：メール・FAXなどで
【氏名・電話番号・住所・メール
アドレスをお知らせください。】

当日は、マスクの着用をお願いします。

エプロン持参または汚れてもよい服装で
お越しください。



会場：武蔵村山市中原2-20-3

セキスイファミエスギャラリー

TOKYO WEST

～在宅避難のできる家～



事務局
問合せ先

NPO法人 介護者サポートネットワークセンター アラジン

TEL 03-5368-1955/ FAX 03-5368-1956/ メール arajin2001@arajin-care.net

※本イベントは地域交流拠点モデル事業として、「中原地区元気プロジェクト」が企画。
東京セキスイファミエス(株)の建物を開放いただき、NPO法人 アラジンがおもに運営いたします。