

# 中原地区元気プロジェクト



## 「地域交流拠点」11月の各種講座&ひろば

### ノルディックウォーキング 11/6(日)

中原地区を歩きましょう!

2本のポールを使うだけでこんなに楽に歩けるなんて!

運動不足を歩いて効率よく解消

姿勢がよくなり、二の腕が引き締まった!

初めての方大歓迎!!

〈2本のポールを使って歩く、らくらく有酸素運動〉  
普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加

- 集合時間: 13:00 (説明・準備体操あり)
- 集合場所: セキスイファミエスギャラリー前 (下記参照)
- スタート: 13:00 → 約60分間
- **先着予約制** 10名まで **メール受付: アラジン** ↓  
TEL: 03-5368-1955 ・ FAX: 03-6809-  
■ 参加費 500円 (講師料・保険代)
- ※初回はポールレンタル無料
- 参加資格:  
補助具(杖など)を使わずに2km程歩ける方
- インストラクター: 津野 晃氏 (よってかっしえくらぶ)



### 子育てひろば 11/16(水)

9:30~12:00

- **先着予約制** 6組まで
- 参加費: 無料 ■ 参加対象: 未就学児
- 講師: NPO法人 かつひよファミリー・育はぐ
- 場所: セキスイファミエスギャラリー (下記参照)

親子でつながる楽しい1時間  
~ともだちつくろう~



あけちゃんけら  
あそべるひろば

成長の記録づくり等 ~たのしいこいっぴげん~

- 参加者の声
- ・ 中原地区にこのような場所ができてよかった
  - ・ 親子共々お友達が出来ました。

お申込はこちら↓



### クリスマス企画 裏面参照



- ①可愛い額に囲まれた一輪ごし **アラジン企画**  
日時: 11月16日(水) 13:30~15:00 予約受付先↓
- ②玄関を彩る冬の寄せ植え  
日時: 11月29日(火) 10:00~11:00  
それぞれ先着5名様  
場所: 両日ともセキスイファミエスギャラリー



下記メール・FAX、又はQRコードから、予約をお取りください

### コロナ感染予防の為マスク着用をお願いします

(※予定は状況により変更になる場合がございます)

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

■ 住所: 東京都新宿区新宿1-24-7

ルネ御苑513号室

■ TEL: 03-5368-1955

■ FAX: 03-6809-1093

■ メールアドレス:

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 アラジンが主に運営しています。

### PCサロン 11/16(水)

【WORD講座】10:00~12:00 講師: 植村 克子氏

【スマホ教室】13:30~15:30 講師: 栗原 英雄氏

- **各回先着予約制** 4名まで ■ 場所: 下記参照
- 参加費: 300円 \*ご自身のパソコンをお持ちください
- \*ご予約は直接090-5525-7068(植村)まで\*



会場: 武蔵村山中原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~



## クリスマス企画

## 手作り教室



バラ一輪でも華やかに！

### 『可愛い額に囲まれた 一輪挿し』

～好きな花を一輪挿して  
お部屋に色どりを～

日時：11月16日(水)

13：30～15：00

参加費：800円(材料費込み)

講師：加藤美江子氏

先着予約5名

## 園芸教室

### 『玄関を彩る冬の寄せ植え』

～Xmasから春まで楽しめます～

日時：11月29日(火)

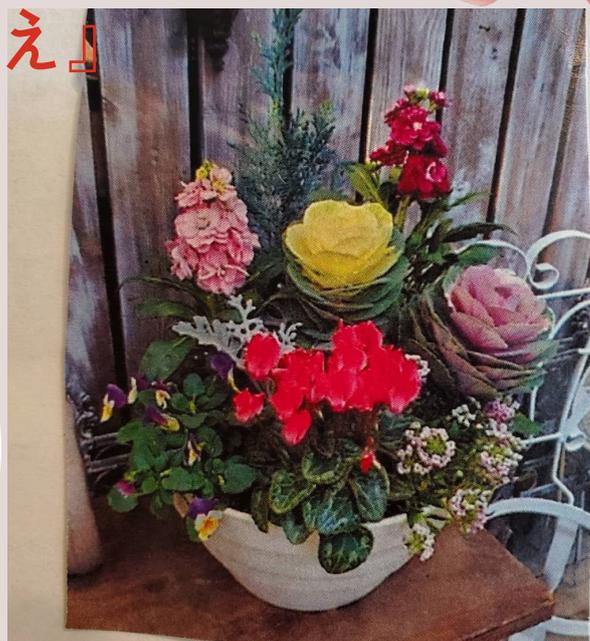
10：00～11：00

参加費：2,000円(材料費込み)

講師：佐藤由美子氏

(グラシオス プラント  
パートナー主宰)

先着予約5名



花材は変わることがあります

\*お申し込み、お問い合わせは裏面のアラジンまで

会場：セキスイファミエスギャラリー \*裏面地図参照