



中原地区元気プロジェクト

# 花の写真展

## グリーンタウンの10月

～グリーンタウンのお庭をプロが撮影しました～

2023年1月7日(土)

10:30～14:30

撮影：佐伯直俊氏

会場：セキスイファミエスギャラリー

中原2-20-3

\* 入場無料



同時開催：アロマクリーム作り教室

\* 詳しくは裏面をご覧ください





# 中原地区元気プロジェクト

## 「地域交流拠点」

### 1月の各種講座&ひろば



### シアバタークリーム作り 1/7(土)

好きなアロマで乾燥対策  
ご希望の方はロールオンタイプも作れます

**12:30~14:30** (受付は14:00まで)

・場所:セキスイファミエスギャラリー (地図参照)

・申込:当日会場へ

・参加費:800円

※子ども300円(ミニタイプ)

・講師:高橋 阿佑美氏



\*『花の写真展』を同時開催中

### 1月7日(土) open!

#### 「中原ぶどうハウス子ども食堂」

メニューは“ぜんざい”  
お餅つきも開催します



**11:30~13:30**

※ぜんざい(40食)がなくなり次第終了

・場所:中原3-11-6(地図参照)

小学生以下:無料

中学生:100円

高校生以上:200円



### ノルディックウォーキング 1/15(日)

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(右図)参照

・スタート:13:00すぎ→約60分間

・先着予約制 10名まで(最小催行人数3名)

TEL:03-5368-1955・FAX:03-6809-1093

・参加費500円(講師料・保険代)

※初回はポールレンタル無料

メール受付

アラジン→



・参加資格:

補助具(杖など)を使わずに2km程歩ける方

### 子育てひろば

1/25(水)

**9:30~12:00**

・場所:セキスイファミエスギャラリー(地図参照)

・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法人いつひよファミリー・育はぐ

お申込はこちら↓



### PCサロン

1/25(水)

【WORD教室】10:00~11:30 講師:植村 克子氏  
基本から個人に合わせてご指導します

【スマホ教室】13:30~15:00 講師:栗原 英雄氏  
契約内容からスマホの使い方まで  
優しく説明致します

・場所:セキスイファミエスギャラリー(地図参照)

・各回先着予約制 4名まで

・参加費:500円

※ご自身のスマホ及びパソコンを  
お持ちください

※ご予約は直接090-5525-7068(植村)まで\*



(\*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  
〒160-0022

・住所:東京都新宿区新宿1-24-7 ルネ御苑513

・TEL:03-5368-1955 火~金 11:00~17:00

・FAX:03-6809-1093

・メールアドレス:arajin2001@arajin-care.net

コロナ感染予防の為マスク着用をお願いします

\*本イベントは地域交流拠点モデル事業として、  
「中原元気プロジェクト」が企画しています。  
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。

# 中原ぶどうハウス 子ども食堂



(この活動は東京都及び武蔵村山市の補助を受け、実施しています。)

中原地区に10月にできた子ども食堂は子どもたちの交流の場、子育てを応援する子ども食堂です。

月に1回第1土曜日のお昼は、こちらのお食事はいかがですか？

・小学生以下無料 ・中学生100円 ・大人は200円です。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。

日にち：1月7日(土)

時間：11時30分～



(なくなり次第終了です) ぜんざい(40食)

主催：「中原ぶどうハウス」事務局

080-3389-5951 坂内

場所：中原3-11-6

協力：武蔵村山市立第十小学校、中原地区元気プロジェクト

## 同時開催

### 餅つき体験会

### 紙芝居

みんなあつまれー！  
つきたてのお餅は  
おいしいよ

どんな  
おはなしが  
とびだすかな～

昔なつかしいお餅つき、小さなお子さんもおとなも、  
みんなでお正月気分を楽しみましょう。

\* 予定は状況により変更になる場合がございます