

つながるサロン ぶどうの木

サロンを利用してフレイル予防に取り組んでみませんか
つながるサロンの目標は「ちょっと前の自分を取り戻す」です
※こころとからだの働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）といいます

としまる体操、小物作り、ポッチャなど盛りだくさん
みんなで楽しく挑戦しましょう!!

第一水曜日

としまる体操 &
小物作りなど



2026年 4月8日・5月13日・6月3日
7月8日・8月5日・9月2日
10月7日・11月4日・12月2日
2027年 1月6日・2月3日・3月3日

第三木曜日

奇数月 ポッチャ
偶数月 レクリエーション



2026年 4月16日・5月21日・6月18日
7月16日・8月20日・9月17日
10月15日・11月19日・12月17日
2027年 1月21日・2月18日・3月18日

会場：池袋本町第二区民集会室
時間：10:10～11:30（受付10:00）
参加費：無料

〈お問い合わせ・申し込み〉

ぶどうの木 TEL：03-3982-6091 / 携帯：090-3081-5395

〒170-0011 豊島区池袋本町3-1-10 コアンドボカージュ111

