

光友会 地域の縁側事業「かわうそ」

誰でも気軽に立ち寄れる

みんなの居場所



*月・水・金曜日(祝日除く)の10:00~15:30 (0466-48-1500)

午前中は送迎車もあります。(御所見市民センター9:45発 希望の郷11:45発)

「ここに来れば、気軽におしゃべりや活動を楽しめる…」そんなスペースづくりを目指しています。是非、遊びにいらしてください!!



参加費 無料
時間 10時から11時30分

「呼吸法&ストレッチで健康」
呼吸を整えながらごく簡単なストレッチ。体がほぐれて健康度アップ! 気功の先生が優しく指導してくれます。



健康アップ!

参加費 無料
時間 10時から11時半
とき 10月7日(水) 16日(金)



初心者大歓迎!

10月

予定

参加費 無料
メニュー オリジナルお好み焼き

「料理クラブ」
その日に収穫した野菜も使用。ランチタイム



創作料理の達人と一緒に!

参加費 無料
時間 10時から11時半
とき 10月19日(月)

「御所見イキイキサポートセンター」出張相談
に相談できます!



専門相談!



いつでも誰にも笑顔でチャレンジ 光友会

〒252-0825 神奈川県藤沢市瀬郷1008-1
TEL 0466-48-1500(代) FAX 0466-48-5113

介護のことで悩んでいる男性同士でお話するお茶会を企画しています。「ご連絡ください。」

その他にも楽しい活動たくさん!

参加費 300円
時間 10時から12時
とき 10月23日(金)
13時から15時 2回目

「藍染って楽しい」
染色家の講師に教わりながらオリジナルのハンカチ作り!



その日に持って帰れるのも魅力!

参加費 無料
時間 10時から12時半
とき 10月30日(金)

「手打ちそば体験」
そば打ち名人が秘伝の技を伝授!

