

# ゆうゆう上高井戸館 9月の特別プログラム

ゆうゆう上高井戸館では9月に下記の通り特別講座を開催いたします。  
ご興味のある方、是非、お友達と一緒に参加してみませんか？

## 「フェイスストレッチング」をご存じですか？

顔の筋肉を正しく鍛えるエクササイズ。それがフェイスストレッチングです。  
顔を小さく引き締める・首のラインをきれいに保つなど28種類のエクササイズを学びましょう！ エクササイズを続けると、写真写りがよくなる・血行がよくなる・肌にはりと潤いがよみがえるなどの効果が得られます。講師は、この春テレビ情報番組「エチカの鏡」に出演された清水則子先生。そのエレガントなその立ち居振る舞いにみなさん魅了されること間違いなしです!!

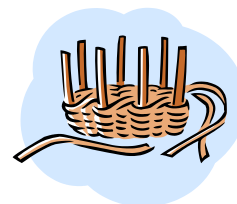
日時：9月8日(水) 13:30～15:00  
参加費：900円(教材費別途 300円)  
定員：20名  
講師：清水則子



## 「エコクラフト」をご存じですか？

時計や定期などをまとめて入れておく、バスケットのような入れ物「忘れな盆」をエコクラフトで作ります。エコクラフトは古紙を利用した紙テープです。これを作るとエコクラフトの基礎が学べ、アイデアひとつでオリジナルな作品へ挑戦することができます。

日時：9月15日(水) 10:00～13:00  
参加費：1,200円(材料費込)  
定員：12名  
講師：田代佳子



## 「震災時何が役に立つか」をご存じですか？

近年の災害時において、被災者に高齢者が多く、避難所における生活等について幅広い支援が求められています。この講習では高齢者をはじめ、ご家族や地域の方々に、また災害時のボランティア活動に役立つ知識や支援技術をご紹介します。

日時：9月30日(木) 14:00～16:00  
参加費：200円(冊子、保険代) 持ち物：浴用タオル2本  
定員：30名  
講師：日本赤十字社東京支部 救援課 共催：杉並区社会福祉協議会

### ■お問い合わせ・連絡先：

ゆうゆう上高井戸館 ☎03-3306-0441 または、NPO法人プロップK ☎03-3335-6230  
E mail : info@prop-k.or.jp ホームページ : <http://www.prop-k.or.jp>