

6月11日(水) 13時～16時 於:ホール

第22回 スポーツウエルネス吹矢教室 健幸部会

参加費：100円（マウスピースは当日110円で購入可）
 講師：日本スポーツウエルネス吹矢多摩市中央支部の皆さん
 持ち物：マスク着用で室内用シューズをお持ちください。
 申込受付：5月25日(日)より 窓口 10時～ 電話 11時～ ☎ 042-375-2990

吹矢教室のマスコットです。

6月14日(土) 9時30分～11時 於:ホール

簡単ストレッチ・ヨガ教室

講師：大塔松恵先生 上原典子先生 定員：25名 高校生以上
 持参品：ヨガマット、水分、汗拭きタオル 参加費：100円
 申込受付：5月25日(日)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990

6月15日(日) 10時～12時ごろ 於:ホール

かえで館シネマ 総務部会

映画の詳細につきましては、かえで館にお問い合わせください。

定員：50名
 申込：5/26日(月)より
 窓口受付：10時～
 電話受付：11時～

スマホなんでも相談会 6月26日(木) 於:第2・第3 会議室

ご要望に応え相談枠を6名に増やしました！

予約申込先着順 相談料：無料 相談時間は1人1時間
 ① 13:30～14:30 3名 申込：5月26日(月)より
 ② 14:30～15:30 3名 窓口：10時～ 電話受付：11時～

身体にやさしい！天然酵母のパン

毎週木曜日 販売中！ 11時00分～ 於:ロビー

場所：愛宕東公園 多摩市立愛宕児童館
 申込：不要 住所 多摩市愛宕1-65-3
 参加費はかかりません。 TEL・FAX 042-373-7677

美味しい！淹れたて珈琲 一杯100円 6月の特別サービスデー！

6月の特別サービスデー 5日(木) 8日(日) 11日(水) 12日(木) 14日(土) 15日(日) 19(木) 22日(日)
 毎週木曜日、パン販売の日です、天然酵母のパンと淹れたて100円珈琲で昼食をどうぞ！

福祉なんでも相談

6月12日(木) 14時～15時30分 於:調理室

★同時開催 認知症予防「楽しく脳トレ」も実施中！
 ふらりとお越しください(〇)/年齢問わず、生きずらさを抱えた方や、引きこもりに関する内容でも「誰かに話を聞いてもらいたい」など。
 秘密厳守で社会福祉協議会職員が対応いたします
 問合せ先 多摩市社会福祉協議会 042-373-5616

「夏のボランティア体験2025」出張受付窓口開設

6月25日(水) 15時～16時30分 かえで館1階
 内容：参加申込み受付と相談に応じます。
 問合せ：多摩市社会福祉協議会 多摩ボランティア・市民活動センター
 電話 042-373-6611

合縁奇縁 近年は、地球温暖化の影響で毎年の酷暑が続きます。建物の気密性を高めた家づくりやエアコンの普及で屋内では季節を問わず快適に過ごせることも増えてきましたが、屋外はもちろん、古い家では障子や窓を開け放しても熱風が吹き込み、汗をかいてしまうことがしばしばあります。昨年の5月から9月に熱中症で救急搬送された人は累計10万人近くで過去最高でした。今年も搬送される人がすでに出ています。夏の軽装「クールビズ」を実施する官庁や企業も多くあります。ノーネクタイに半袖シャツも暑い時期に涼を求める日本人の知恵なのでしょう。かえで館の空調も冷房に切り替えました。温度設定はご利用のみなさま方で変更していただいて結構ですので、体調に合わせて調節してください。この数日の間に急に気温が上がったり、肌寒くなったりと寒暖の差が激しい天候が続いています。ご体調を崩さないよう十分に気を付けてください。(事務局長 浅井)

6月 予定表 令和7年		
8	日	コアチューニング元気体操教室
10	火	休館日
11	水	スポーツウエルネス吹矢教室
12	木	福祉なんでも相談
13	金	「手づくりワークショップ」
14	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
15	日	かえで館シネマ
22	日	愛宕かえで館 定時総会
24	火	休館日
25	水	ボランティア体験出張受付窓口開設
26	木	スマホなんでも相談会
27	金	「手づくりワークショップ」

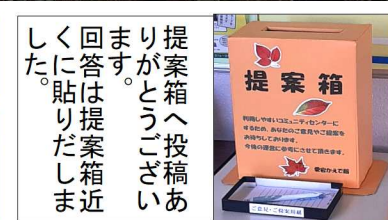
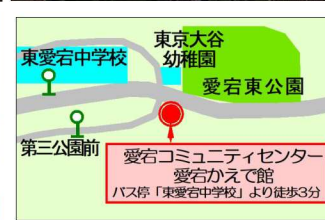
パン販売 毎週木曜日 11時～ 於:ロビー
 6月 5日・12日・19日・26日



6月号(第396号) かえで館 HP
 2025年(令和7年5月25日) info@atago-kaedekan.jp
 編集 広報部会
 かえで館ホームページ https://atago-kaedekan.jp

発行：愛宕コミュニティセンター運営協議会 〒206-0041 多摩市愛宕3丁目2番地 TEL:042-375-2990 FAX:042-357-0472

愛宕かえで館へようこそ！
愛宕かえで館ではこんなことをやっています！



イベントの詳細・運営協議会の各部会の活動は、かえで館ホームページの下記「かえでニュース」バックナンバーをご覧ください。 No.366、No.367、No.368、No.369

コアチューニング 元気体操教室 健幸部会

イスに座ったまま 寝たままで行う 身体バランス・体幹安定！の調整法！

6月8日(日) 13時00分～15時 於:和室

コアチューニングで体幹を整え、姿勢が改善、心身の機能や免疫力のアップ、肩こり・腰痛の軽減など本来の自然体を取り戻しましょう！

講師：小倉紀和美先生 (看護師・コアチューニングトレーナー)
 定員：25名 高校生以上
 参加費：100円
 持参品：水分、汗拭きタオル
 申込受付：5月25日(土)より 窓口 10時～ 電話可 11時～

楽しい！「幼児コーナー」で遊んでね！ 総務部会

6月は「しゃくとりむしさん」をつくるよ！
しゃくとりむしさん ヨーイドン でがんばれ！

工作の道具は受付のスタッフに言って借りてください。

風船をもらえるよ！スタッフに言ってね！

☆保護者の方は幼児から目をはなさないでくださいね。

愛宕コミュニティセンター運営協議会 定時総会開催日程 6月22日(日)10時から

かえで館開館25周年記念出版

「仙仁径さんに行く 多摩の自然・植物探索」(仮称) 10月発刊予定！

A5版114頁 楽しい文章と豊富な写真で日頃使い易い内容 乞うご期待！

