

2017

2

pal\*system

パルシステム東京

多世代交流ひろば

パルひろば  
辰巳

どなたでも利用できる 多世代交流ひろばです

## 2階ひろば イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1 AM気功	2	3 AM 元気サロン PM レクリエーション	4	5
6	7 AM 大正琴	8 AM 椅子ヨガ	9 AM バレトン	10 PM川柳	11	12
13	14 AM バレトン PM 大正琴	15 AM気功	16 AM 絵習字	17 PMお茶	18	19
20 PM 水彩画	21 AM 大正琴 PM 手芸サロン	22 AM フラダンス	23 AM バレトン	24 AMママ ウォーキング	25 PM オレンジカフェ	26
27	28 AM バレトン	ランチタイム(12~2時)や 空いている時は、 休憩や待ち合わせなどに、 自由にお使いいただけます。			<div style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">サークル・委員会 登録団体</div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">企画・イベント</div>	

## パルひろばからのお知らせ

●2/23(木)ふれあい食事会を3階で開催します。(12:00~13:30)  
事前の申込をお願いします。

申し込み・問い合わせ

電話 03 (3522) 0144

江東区辰巳1-1-34

生活協同組合パルシステム東京つつみビル2階

パルひろば辰巳

検索

OPEN

月一金曜  
原則 第3土曜  
9:30-17:30

CLOSE

土・日・祝日

2/3  
(金)

## 元気サロン～自分の足でオリンピックを見に行こう～

時間:11:00-12:00  
参加費:300円 定員:15名

申込締切:  
2/2(木)

介護予防運動指導員が脳トレ・筋トレ・リズム体操・ミニゲームを組み合わせ毎日元気過ごす指導をします。



2/3  
(金)

## レクリエーション開放タイム

時間:14:00-16:00 参加費:無料

事前にお申込ください。

囲碁やゲーム、トランプなど自由に遊べるレクリエーションの貸出しを用意してお待ちしています。



2/8  
(水)

## 椅子ヨガ しませんか 椅子に座って無理せず楽しむ

時間:11:00-12:00  
参加費:300円 定員:10名

申込締切:  
2/2(木)

足腰膝の具合が悪い方にも椅子を支えに無理なくヨガを楽しめます。運動不足、ストレス対策にも効果が見込めます。



2/21  
(火)

## 老沼秀子さんの手芸さろん

今回は可愛い「花の巾着」を作ります。

参加費:600円(材料費込み) 時間:14:00~16:00

申込締切:  
2/17(金)

可愛い小物を手縫いで作ります。誰でも時間内に仕上がります。材料はこちらで用意します。裁縫箱だけお持ちください。



2/24  
(金)

## 骨盤エクササイズ& 美姿勢ウォーキング

時間:10:30-12:00  
参加費:500円(茶菓子つき) 定員:10名

申込締切:  
2/22(水)

ママ向けエクササイズ。お子さん連れで参加できます。エクササイズの後はゆっくりママトークの時間です。



2/25  
(土)

## オレンジカフェ

時間:14:00-16:00 参加費:無料

お気軽にお越しください。

【1部】ミニ講座 成年後見人制度について知ろう!  
【2部】うたの広場



辰巳児童館

パルひろば辰巳は  
階段で2階へ

1階  
Y'Sマート

労金ATM

パルひろば辰巳はY'Sマート2階です。  
労金ATM側スロープを登って階段をご利用ください。

辰巳駅 出口1方面 ATM側スロープが階段へ通じています。