

## 大きな声で楽しく歌いましょう

当サロンのモットーは大きな声で元気に気持ちよく歌って心身の健康を保つことです。ラジオ体操も行います。愛唱歌、歌謡曲、懐メロなどをピアノ伴奏で歌います。事前見学、歓迎です。

- 時** 原則として毎月第2・4金曜日 13:00~16:00
- 対** 市内在住の65歳以上のかた
- 場** 下津公民館(下津高戸町58)
- ¥** 入会金500円
- 申** 電話又は当日会場で申し込み

下津ドレミファサロン(担当)林  
☎ 0587-32-2480

## クラブメンバー募集

少しでも興味を持ったかた、一緒に無線で遊んでみませんか。免許が無くても大丈夫(ライセンスフリーできます)。局免許が切れていても大丈夫(社団コールサインあります)です。

- 時** 月1回程度(土日)
- 対** 無線に興味のあるかた(免許の有無は不問)
- 場** ボランティアセンター、勤労福祉会館、公園など
- ¥** 年会費1,000円 ※学生は無料
- 申** 電話又はメールで申し込み

稲沢コミュニティ無線クラブ  
(担当)古賀 ☎ 0587-81-9684  
E-Mail: jj2yxk@gmail.com



## カラダすっきり!自力整体

整体施術に基づいた自力整体のメソッドで、90分ゆっくり体を動かして自分で自分のカラダをほぐし整えましょう。体の硬いかたも大丈夫。カラダすっきり軽やかな毎日です!

- 時** 毎週火曜日 10:00~11:30
- 場** 稲沢公民館又は名古屋文理大学文化フォーラム
- ¥** 初回体験は無料
- 申** 電話でお問い合わせ・申し込み

ゆるりラ自力整体  
(担当)吉田 ☎ 090-4189-6711



## フラダンス

フラダンスをはじめませんか?ハワイアンソングや歌謡曲に合わせて踊り、有酸素運動にもなります。ボランティア活動は介護施設や地域のイベントに参加しています。

- 時** 毎月第2・4水曜日  
13:30~歌謡フラ / 14:30~ハワイアンフラ
- 対** 女性のかた
- 場** 千代田公民館(福島町中浦25)
- ¥** 月会費2,000円(詳細はお問い合わせください。)
- 申** メール又は電話で申し込み

マカラニフラサークル  
(担当)高橋 ☎ 090-1745-8004  
E-Mail: alohimakalani0419@gmail.com

## ひとりで悩んでいませんか?

障がいのあるお子さんの悩みを気軽に相談をしたり、情報交換・共有をして一緒に問題を解決しませんか。

- 時** 毎月第1火曜日 10:30~12:00
- 対** 障がいのあるお子さんの保護者又は関心あるかた
- 場** 信竜こどもの森児童館(大塚南4-40)
- ¥** 年会費2,000円

どんぐり親の会(担当)不破  
☎ 0587-22-0303(事務局:信竜こどもの森児童館)  
E-Mail: jidoukan@shinryu.jp

## 会員募集

ひとり親家庭に各団体から提供いただいた物資をお配りします。LINEにて日時をお伝えし、基本は受け取りに来ることができるとかたが対象です。まずはLINE登録をお願いします。

- 時** 随時
- 対** ひとり親家庭
- 場** 塩らあ〜めん専門店KAZU(北市場町西玄野528-2)
- 申** LINEにて事前予約

ハート&ハート子ども食堂(担当)福田  
☎ 090-6591-3738 LINE ID @958yswhh  
E-Mail: heart.kodomo@gmail.com

## 使用済み切手・ハガキ(書き損じ又は未使用)・ベルマークの収集にご協力を!

使用済みの切手・ハガキ・ベルマークは社会福祉協議会の本所・西部支所・東部支所の3か所で収集しています。また、稲沢市役所1階「市民ホール」には、回収箱を設置しています。ご家庭や学校・職場などでの収集活動にぜひご協力ください。お寄せいただきました物は1年に1回、下記団体へ引渡しをしています。

- 使用済み切手  
→ 中部善意銀行へ(県内社会福祉事業に活用されます。)
- 書き損じ・未使用ハガキ  
→ 中部盲導犬協会へ(盲導犬の育成に活用されます。)
- ベルマーク  
→ ベルマーク運動本部へ(被災地のベルマーク運動参加学校へ分配され、物品購入に活用されます。)

