



今年度もやります！

ママたちの防災

2014

防災サバイバルピクニック

5/24(土)10:00~13:00

会場：本町五丁目公園

いざという時に生き抜くために、パパもママもお子さんも！

ご家庭から食品を一つ持って集合！！

詳細は運営委員会事務局にお問い合わせください

地域防災講演会

6/14(土)13:30~16:30

会場：鍋横区民活動センター洋室1号

講師：防犯・減災アドバイザー 菊池顕太郎氏

災害時の地域防災に役立つ具体的なヒントを！

夏以降の予定は、

- ★7月末 地域のわくわく大作戦（中野本郷小学校）に一部参加
- ★10月末 試してみよう！ 防災グッズ
- ★11月中旬 なべよこ防災探検
- ★2月末 地域防災講演会

「ママたちの防災ポケットマニュアル」2014版

（監修：防犯・減災アドバイザー菊池顕太郎） 配布中です！

サイズはA6版、母子手帳サイズ
バッグの中に入れてね！



「ママたちの防災」は
平成26年度「キリン・子育て公募事業」
（キリン福祉財団）の助成を受けて活動します。



なべよこ 歌のカフェテリア

地域交流事業

楽しく歌って、おしゃべりしましょ！

第1回 翼の会と一緒に歌おう！夏に向かう歌

夏は来ぬ・見上げてごらん夜の星を・ふるさと・翼をください 他

6/6(金)14:00~16:00 (開場 13:30)

会場：鍋横区民活動センター洋室1号 (2階)

主催：鍋横区民活動センター運営委員会

当日直接会場へ！ 先着 65名 参加費 ¥100

どなたでも参加できます！

今年度は中野区指定事業として年4回開催予定

なべよこクラブ

運営委員会に参加している ボランティア団体紹介

「なべよこクラブ」は平成12年に設立された鍋横地域の友愛クラブ(※)です。地域内の60歳以上の方なら誰でも入会できます。現在の会員数は160人を超え、民謡、フラダンス、ハーモニカ、大正琴、パソコン、カラオケ、史跡探訪、グルメと散歩の会、茶の湯、歩こう会等沢山のサークルが活発に活動しています。特別養護老人ホームでの芸能交流や食事協力、杉山公園の花壇管理、街の美化運動等のボランティア活動にも積極的に取り組んでいます。毎年4月の定期総会をはじめ、初詣、お花見、紅葉狩りのバス旅行、納涼会、忘年会と全体行事も季節に合わせて実施しています。年会費¥1,000(入会初年度は月割り計算) ※友愛クラブとは、老人クラブの愛称で、地域に根ざした高齢者の自主的な組織です。

高齢者集会室

(鍋横区民活動センター分室) をご利用ください！

問合せ：鍋横高齢者集会室 (3384) 5678

高齢者集会室の利用時間は9:00~17:00です。
60歳以上の方で登録すれば自由にご利用いただけます。

夜間(18:00~22:00)と土曜・休日は地域に貸出ししています。
申し込みは鍋横区民活動センター集会室受付で。(3383) 2731

■本町包括支援センター出張相談会

高齢者の困りごとよろず相談
5/17(土)14:00~15:30
第3土曜(奇数月)

■カラオケ教室

毎週火曜日 13:00~14:30

■三療サービス(有料¥900)

第2水曜 9:30~16:00



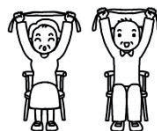
■囲碁サークル

自主的に活動しています



いきいき健康体操

軽いストレッチと体操で筋肉を鍛え
身体機能の維持向上を図ります。



講師 山崎由美子氏(健康運動実践指導者)

- 毎月第1木曜日 10:30~11:30
- 第3木曜日 13:30~14:30

4月	3日	10:30~11:30
	17日	13:30~14:30
5月	1日	10:30~11:30
	15日	13:30~14:30
6月	5日	10:30~11:30
	19日	13:30~14:30

すてきな手芸

指先を動かして、
すてきな手芸作品を作りましょう！

● 毎月第2木曜日 13:00~15:30

4月	10日	兜の色紙
5月	8日	カーネーションのコサージュ
6月	12日	押し花のハガキ