



催し

新成人フォトスポット
8日 10:00~16:00 泉の森会館。ハレの日のフォトスポット

初春こまえ賽の神んど焼き
14日 10:00 (9:30開会式) 多摩川緑地公園グランド脇。正月飾り等のお焚き上げ受付

リウマチ友の会
17日 13:30~15:30 調布市総合福祉センター。リウマチについての勉強会と会員相互の親睦

リウマチ友の会
17日 13:30~15:30 調布市総合福祉センター。リウマチについての勉強会と会員相互の親睦

「komaeの仲間」は市民活動団体の情報コーナーです

「komaeの仲間」の原稿は市役所4階政策室 (☎3430-1111 FAX3430-6870) またはこまえくぼ1234 (☎5761-5556) で受け付けています。

●記事中の記号●

健康、スポーツ、文化、交流・地域、その他、
猫 狛江市市民公益活動事業補助金事業、後市または市教育委員会後援、持持物、対象、定員、入会金、月会費、年会費、参加費、無料、申し込み、お問い合わせ先、Eメール

【お願い】原稿の文字は崩さずに、できるだけ楷書ではっきりとお書きください。また、電話番号、Eメールアドレス、日時、金額等に誤りがないようご注意ください。

多摩川でバードウォッチング
21日 9:00~13:00 南部地域センター集合 (雨天中止)。下流に向かって観察。南部地域センターで解散

狛江市民吹奏楽団第23回定期演奏会
21日 13:30~16:00 エコルマホール。ガーシュウインの名曲パリのアメリカ人を吹奏サウンド

ドキュメンタリー映画「夜明け前」上映とトーク
21日 13:30~16:00 西河原公民館。「他者を知る」シリーズ2。呉秀三と無名の精神障がい者の100年。

金曜おはなし会
26日 10:30~11:15 よしこさん家。テーマは狐。一緒に絵本を読んで聞いて一時を

落語で学ぶ! 空き家問題と相続対策セミナー&個別相談
28日 9:45~10:25 調布市文化会館たづくり。笑って学べ

空き家セミナー
空家や相続等に関して困りごとのある人定セミナー80人、個別相談20組

第26回狛江市レディースバドミントン大会 (団体戦)
3月7日 市民総合体育館。女子団体戦1・2・3部クラスブロック別リーグ戦

募 集

電話訪問はとの会活動者募集
月2~3回 13:30~16:00 あいとぴあセンター。独り暮らしの高齢者等に寄り添い、電話で見守る活動

会 員 募 集

剣道
毎週 18:30~20:00 緑野小学校、狛江第一中学校、市民総合体育館ほか。初めての人も基本から指導。小学生の防具は貸し出し

ウクレレで歌おう
月3回 18:00~20:00、10:00~12:00、14:00~16:00、10:00~12:00 中央公民館ほか。ポップスとハワイアン等懐かしい曲

ストレッチ
毎週 10:00~12:00 中央公民館。健康、美容のための運動。親切、ていねいな指導。見学自由

古武術を生かした運動
毎週 10:00~11:30 上和泉地域センター。古武術をピン

生活に生かせるからだの使い方を学ぶ
運動できる服装、水先着10人 500円 事前

合気道
毎週 19:00~21:00 狛江第二中学校、毎週 18:45~21:00、16:15~18:30 市民総合体育館。柔軟と基礎練習。ケガをしにくい体づくり。

フランス語雑誌読書会
月3回 13:00~14:30 中央公民館ほか。最新フランス語雑誌、時々短編小説を読む。会員の旅行報告会もあり

囲碁
毎月 13:00~17:00 あいとぴあセンター。碁は頭の体



ボランティア募集

広報紙こまえくぼ1234の配達ボランティア
毎月初~10日頃の間 (1月は20日~月末) に「広報紙こまえくぼ1234」を配達。



狛江市市民活動支援センター (こまえくぼ1234)

〒201-0003 狛江市和泉本町1-2-34 ☎5761-5556 FAX5761-5033 info@vc.komae.org

ホームページはこちら



60歳以上の狛江市または近隣在住者 3,000円 1,000円

英会話
毎月 13:00~14:30、15:00~16:30 中央公民館または西河原公民館。主に成人向け。カナダ人講師の初・中級クラス。

英語 (中級)
月4回 10:00~11:30 中央公民館など。英国人講師から会話や英文記事を読む。見学可

書道
毎月 2・4日 13:30~17:00 中央公民館。漢字、万葉がな、ペン習字

美墨会 ☎・FAX3480-1920 Mtama1939315@ezweb.ne.jp 武居

お話し合いの会
毎月 1・3日 14:00~16:00 あいとぴあセンター。生活上の気掛かりや自身のことを話し合える場

フラワーアレンジ
月1回 第1回 13:00~15:30 泉の森会館。プリザーブドフラワーを使ったアレンジを作成

バウンドテニス
毎月 8:45~11:25 市民総合体育館。50~80歳代の会員が活動中。経験が無くてもプレー可能

ここに掲載している情報についてはこまえくぼ1234へお問い合わせください。

ボランティア活動者の募集情報
狛江市内の高齢者施設、障がい者施設では、活動の手伝い、作業の補助などのボランティアを募集している。

ホームページには、ボランティア募集情報を掲載。

フリースペースイベント

フリースペースで行われる参加できるプログラム

おりがみサロン
10日 午後1時~3時。折り紙でボランティア活動、交流。折り紙を習ったり、教え合ったりして楽しむ。

ティア活動にも生かせる。

切手カフェ
12日 19日 午後1時~2時30分。集められた使用済み切手の整理を行う。ハサミを使って古切手を整えたり、仕分けをするなど簡単な作業をするボランティア活動。

LINE公式アカウント

こまえくぼ1234の情報やボランティア活動、市民活動団体の様々な情報を発信。アカウント名: 狛江市市民活動支援センター ID: komaekubo1234

今月のこまえくぼ1234

休館日 = 1日 3日 8日 9日 16日 23日 30日