

催し

元気スクールカフェ

5日 10:00~11:30 こまえ正吉苑。膝痛の原因と対処法の話と簡単な予防と改善体操...

新春どんと焼

8日 10:00~12:00 多摩川緑地公園グラウンド脇。各家庭の正月飾り等を持参...

心の病、家族相談

10日 10:00~12:00 心の病についての相談を受ける。心の病を持つ当事者とその家族、市民...

子育ては楽しい 子育てにホットTime

10日・17日・24日 10:00~14:00 あいとぴあセンター。みんなで集う。相談も可...

リウマチ友の会例会

11日 13:30~15:00

30調布市総合福祉センター。情報交換、懇談会。飲み物...

ベビーマッサージ

11日 11:00~12:00 (初めての人)・16日 10:00~11:30 西河原公民館。助産師の指導でベビーマッサージを行う...

かわせみ亭ちゃりてい

14日 14:00 (開場13:30) ~16:00 谷戸橋地区センター。初笑いかわせみ寄席...

親子ビクス

14日・20日 10:30~11:30 中央公民館ほか。音楽に合わせてふれあい遊び&ママのボディケア...

多摩川でバードウォッチング

15日 9:00~13:00 南部地域センター前集合(雨天中止)。下流に向かって観察...

いずみ新春ダンスパーティ

15日 13:30~16:30 中央公民館。講師と踊れるダンスタイム。ミキシング...

ウォーキング

16日 8:50 狛江駅改札前集合。小田急線はるひの駅から、よこやまの道...

いづみの里 冬のおはなし会

22日 13:30~15:00 泉龍寺仏教文庫。冬の話。ギター演奏あり...

「手打ち蕎麦の郷一泊江」蕎麦打ち教室

22日 14:00~16:00 岩戸地域センター。手打ち蕎麦を指導...

紅茶とスイーツを楽しむ会

25日 13:30~15:00 コミュニティサロンさくら(市内個人宅)。紅茶の世界に触れながら...

ティサロンさくら ☎090-8588-8427 FAX3488-0603

マンション管理無料相談会

27日 18:30~20:00 中央公民館。マンションに関する相談...

はじめての遺言相談

30日 10:00~12:00 泉の森会館。遺言書のポイント整理...

狛江市民吹奏楽団 第17回定期演奏会

2月5日 14:30 (開場14:00) エコルマホール。ミスサイゴン他...

第20回狛江市レディースバドミントン大会

3月2日 9:00 市民総合体育館。ABCランク別3ダブルスのリーグ戦...

お楽しみスキーツアー

3月3日 21:00~6日 20:20頃。長野県志賀高原高天ヶ原スキー場周辺...

1月の催事記

ジャムセッション(ジャズ) 5日 19:30add 9th。柳原たつお...

3480-3201同館 add9thセッション14日 20:00add9th...

Start & Challenge 健康体操を通して高齢者を元気に

平成27年度の介護保険法改正により、住民が主体となって運営する、高齢者を中心とした介護予防のための...

同スクールは、こまえ正吉苑を会場に毎週木曜日午前10時から約1時間30分、ピラティスインストラクター...



で療術師の内山尚子さんの指導で、血流を促し、関節や筋肉、神経の動きを良くするヨガや気功...

28年度の市民公益活動事業補助金のチャレンジ補助金を受け、講師の謝礼の一部にあてるほか、自宅でもセルフケアができるよう足裏のつぼを印刷した5本指ソックスを配布した...

問い合わせ ☎ FAX3480-2382 myamag21@ezweb.ne.jp 山口さん。

原たつお add9th 狛江市立中学校美術科作品展 27日 10:00~18:00...

「komaeの仲間」は 市民活動団体の情報コーナーです。掲載ご希望の方は事前に登録が必要です...

謹んで新春のお慶びを申し上げます 平成29年元旦 株式会社東建ハウジング 久慈正己...