

# 「暮らしの処方箋」 イベント予定(9/21現在)

**主催：和～nagomi～プロボノ活動助産師**  
**ママから始まるしあわせヨガ&お出汁cafe**  
開催日時：10月3日(木) 11:00～13:00  
参加費 1500円 税込 ※赤ちゃん無料、ランチ&お土産付！  
※ヨガ中は、プロボノ助産師による赤ちゃん見守りあり  
【問い合わせ・申し込み先】  
E-mail nagominowa38@gmail.com  
担当：山本



**主催：社会医療法人 河北医療財団**  
**「子どものストレス・心身症」** (杉並区後援)

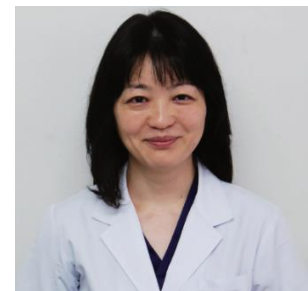
- ・ストレスの症状って
- ・どんなことがストレスの原因になるの？
- ・どう対応したらいいの？

開催日時：10月25日(金)  
14:00～15:40 (受付 13:30～)  
講師：河北総合病院 小児科科長 鹿島 京子 医師

参加費：無料  
定員：40名

【問い合わせ・申し込み先】

社会医療法人 河北医療財団 広報課 (月-金 9:00-17:00 ※祝日除く)  
TEL 03-3339-5724 / kawaken@kawakita.or.jp (セミナー名・名前・連絡先)



**主催：NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン**  
**ケアラーのみなさん 一緒に学んで語って楽しみましょう！**

第4回 10月26日(土) ※毎月第4土曜日はケアラーデー

- A **ケアラーのためのパソコンサロン** ～ケアラー同志で安心して学べます～  
時間 12:30-14:00 / 参加費 500円 (PC持込不可の方は要相談)
- B **娘サロン** ～親を介護する娘さんのつどいです～  
時間 14:00-16:00 / 参加費 1,000円 (コーヒー・ケーキ付)
- C **若者ひろば** ～家族介護者やその仲間がつどい食事やお酒を楽しみながらおしゃべりをする場～  
時間 16:30-20:00 / 参加費 2,000円 (食事・飲み物含む)  
※上記プログラムを通して参加される方の参加費について  
合計1500円までの方は300円、2000円以上の方は500円の割引があります。

【問い合わせ・申し込み先】

NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
TEL 03-5368-1955 / FAX 03-5368-1956  
E-mail: arajin2001@arajin-care.net  
①ご参加希望のサロン名 ②お名前 ③お電話番号  
をお知らせください



社会医療法人 河北医療財団 河北家庭医療学センター暮らしの処方箋  
〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-16-8 ISM ASAGAYA 8階  
※1階ココカラファインのビルです  
※阿佐ヶ谷駅より徒歩7分、南阿佐ヶ谷駅より徒歩1分  
TEL 03-5913-9214 / FAX 03-5913-9215