

# 「暮らしの処方箋」 イベント予定(8/22現在)

**主催：和～nagomi～プロボノ活動助産師**  
ママと赤ちゃんもほぐれるリフレッシュヨガ& お出汁cafe

開催日時：9月13日(金) 10:00～12:00

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：河北家庭医療学センター**

「あなたのかかりつけ医」～みつけ方・かかり方のポイント～ (杉並区後援)

開催日時：9月20日(金) 14:00～15:00 (13:30受付開始)

講師：河北ファミリークリニック南阿佐谷科長 塩田 正喜 医師

参加費：無料 ※骨密度等測定可能。医療者による無料相談コーナーあり

【問い合わせ・申し込み先】

河北家庭医療学センター暮らしの処方箋 (月-金 9:00-17:00 ※祝日除く)

TEL 03-5913-9214 / E-mail kurashi@kawakita.or.jp (セミナー名・名前)

**主催：河北家庭医療学センター**

ママも子どもと一緒に学ぼう! (杉並区後援)

「こどもの靴の選び方とキットパスワークショップ」

開催日時：9月21日(土) 13:30～15:00 (13:15受付開始)

講師：河北ファミリークリニック南阿佐谷 直宮 修平 医師

KELOKELOpicnic主宰 朝比奈 実千代 氏

参加費：300円(税込)

【問い合わせ・申し込み先】

河北家庭医療学センター暮らしの処方箋 (月-金 9:00-17:00 ※祝日除く)

TEL 03-5913-9214 / E-mail kurashi@kawakita.or.jp (セミナー名・名前)



**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3回 9月28日(土) ※毎月第4土曜日はケアラーディ

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