

令和5年度

# 梅若まつり

～地域とつながるシルバープラザ梅若～

## 開催日時

10月13日(金)・14日(土)・15日(日)

午前9:00 から午後5:00 まで

※15日(日)のみ午後3:00 まで

## 内容

- ★サークル作品展示・紹介
- ★介護予防体操
- ★靴の相談会と講座
- ★住まいと防災の講座
- ★リハビリコース見学会
- ★足裏マッサージ体験
- ★墨田さんさん会による  
パン・クッキー他 販売

梅若まつり  
イメージキャラクター  
「うぐ丸」

会場・お問い合わせ

シルバープラザ梅若

(墨田区墨田1-4-4)

☎ 03-5630-8008

詳細は裏面をご覧ください



# ご案内



**令和5年10月13日（金）～15日（日）**

**午前9:00から午後5:00まで（15日は午後3:00まで）**

- ★団体・サークル作品展示
- ★サークル活動・ボランティア活動紹介
- ★うめわか SDGs の取り組み紹介



## 10月13日（金）

★自宅でできる！「腰痛・ひざ痛予防  
体操&元気になるコツ講座」  
（先着12名）  
午前10:00～11:30

★首都直下地震「あなたの家は大丈夫？」講座  
（先着10名）  
午後2:00～4:00

※9月21日（木）から事前申し込み  
（当日枠あり）

電話又は高齢者支援総合センター窓口へ  
**電話 03（5630）6541**

★自分に合った靴を探しましょう！  
①午後1:30～ ②午後3:00～

※当日直接会場へ



## 10月14日（土）

★自分でできる足裏マッサージ  
（各回先着8名）  
①午前10:00～ ②午前11:00～

※当日直接会場へ

★リハビリコース見学会  
（各回先着5名）

①午前11:45～  
②午後2:00～

※9月21日（木）から事前申し込み  
（当日枠あり）  
電話又はシルバープラザ梅若窓口へ  
**電話 03（5630）8191**

## 10月15日（日）

★福祉機器展示室  
臨時開室  
午前9:00～午後3:00



**13日（金）午後12:00～3:00**

墨田さんさん会 のおいしい  
パン・クッキー・パウンドケーキ・  
マドレーヌの販売があります！



〈お問い合わせ〉 シルバープラザ梅若 電話 03(5630)8008

FAX 03(5630)8633

