

2021年(令和3年)2月

早稲田学区 行事予定表

発行元: 早稲田学区社会福祉協議会

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	日 7日
おはなし会 早稲田公民館 14:30~15:30	門前清掃の日	節分 早稲田三丁目すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~ 早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~	立春 早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田三丁目上集会所 10:30~13:30	早稲田中PTA「夜間安全パトロール」 21:00~	わせぼんだいこ 練習日 早稲田中武道場 18:00~20:00	東区体連スポーツ研修会 東区スポーツセンター
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所	牛田・早稲田地域包括支援センター出張相談所 早稲田集会所2階松の間 9:30~12:00	早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田三丁目すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 13:30~	建国記念の日 早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田三丁目上集会所 10:30~13:30 社協 常任理事会 早稲田集会所 19:00~ 青少協指導員パトロール	東二丁目上町内会 役員会 早稲田集会所 19:00~ 早稲田二丁目上町内会 幹事会 早稲田二丁目上集会所 19:00~	早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~	St. Valentine's Day
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>毎週月・木 早稲田学区見守りサポートセンター 【電話で声かけ!】 ボランティアバンクの受付 早稲田社協 225-3685</p> </div>						
15日	16日	17日	19日	20日	21日	
早稲田中 入学説明会・物品販売 早稲田中		早稲田三丁目すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~ 早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田三丁目町内会 役員会 早稲田公民館 19:00~	早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田三丁目上集会所 10:30~13:30	雨水 東二丁目上町内会 幹事会 早稲田集会所 19:00~ 早稲田三丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~	おもちゃ病院 早稲田公民館 10:00~ 早稲田三丁目上「木遣り唄の練習」 早稲田三丁目上集会所 19:00~ わせぼんだいこ 練習日 早稲田中武道場 18:00~20:00	体協 定例会 早稲田集会所 19:00~
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所	天皇誕生日	早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~	早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田三丁目上集会所 10:30~13:30	オープンスペース「てんとう虫」 早稲田公民館 10:00~ 早稲田中PTA「夜間安全パトロール」 21:00~	女性会定例会 早稲田集会所 10:00~	第27回東区親善卓球大会 マエダハウジング東区スポーツセンター



ウォーキングや山歩きをされている方・・・
寒い時期です！しっかり体のケアをして頑張ってくださいね！

自転車も交通マナーを守りましょう！

- ・自転車は左側を通行しよう！
- ・自転車は夜ライトを点けよう！
- ・自転車も歩行者優先で走ろう！

”いつも笑顔で”

早稲田学区防犯組合連合会

ウォームアップ

体力のある人は5分間、体力に自信がなかったり長時間のウォーキングを予定している人は10分間、肩の力を抜いて、楽なペースで歩きます。その時一緒に、肩を回したり、腕を大きく振ったりして肩をほぐしましょう。続いて首・背中・腰・アキレス腱・足首などのストレッチを行います。



クールダウン

ウォーキングを終える5~10分前から入ります。ペースを落としてウォームアップと同様に肩をほぐします。歩き終わったら、運動前より深くしっかりとストレッチを行ってください。

