

シニアの集いを開催します！

2025年9月7日⑩ / 自治会館にて

①フラワークラフト
10:00 ~ 12:00

②3B 体操
13:00 ~ 14:30

③カラオケ
14:30 ~ 16:30



3B体操の4大効果とは…

- 1 生活習慣病にならないための有酸素性運動 (a)
- 2 ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
- 3 けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
- 4 心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動



秋の全国交通安全運動

■□■9月21日⑩～9月30日㊗■□■



22日から、
北口駅前広場
にテントを
設置します！

秋の全国交通安全運動が始まります。

重点実施事項は・・・

- ①歩行者の安全な道路横断方法の実践
- ②ながらスマホや飲酒運転の根絶
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解ヘルメットの着用促進

LINE 友だち追加



新小岩第六自治会では、公式 LINE を始めました。
 今までの SNS (Instagram、X、Facebook) と
 合わせて LINE でも情報発信をしていきます。
 右上の QR か (@shinkoiwa06) でお友だち追加を
 お願いします。

●今後の活動予定

9/6	⑤	8:30～9:00	新小岩北口クリーン作戦 & 会館清掃	
		9:30～11:30	役員会	会館2階
9/7	⑩	10:00～12:00	シックススター★オアシス	会館1 & 2階
		13:00～16:30	シニアの集い	
9/20	⑤	8:30～9:00	新小岩北口クリーン作戦 & 会館清掃	
9/20	⑤	11:00～18:00	こどもフェスタ	北口駅前広場
9/21	⑩			
9/21 ~		9/30	秋の交通安全運動	
9/27	⑤	9:30～10:30	自治会運営検討委員会	会館2階
10/4	⑤	8:30～9:00	新小岩北口クリーン作戦 & 会館清掃	
		9:30～11:30	役員会	会館2階
10/4	⑤		東北ひろばまつり	

わがまち  Shop!!

～地元のお店をご紹介～

■西方整骨院

柔道整復師として毎日誠実に患者様に向き合っていた
 父親と同じように、地域の皆様のお役に立ちたいと、こ
 新小岩に院を構えて早くも 20 年が経ちました。

これからも患者様の立場に立って一人一人、誠実な対応をもって、
 それぞれの症状に合った最適な施術を提供していきたいと思ひます。

診療受付時間

平日 午前 9:00 ~ 12:30 午後 3:00 ~ 8:00

土曜 午前 9:00 ~ 12:30 午後 2:00 ~ 5:00

休診日：日曜・祝祭日



新小岩第六自治会



<https://shinkoiwa06.1web.jp>

mail : shinkoiwa.06@gmail.com



回	印	印	印	印	印	印	印	印
覧	/	/	/	/	/	/	/	/