

※事前予約は不要です

悩みごとなどをみんなで話したい！
ボパイの会

(第4土曜日 14時～16時)

・自分の病気の悩みやストレス、趣味のことなど何でもフリートークで参加された方どうして語り合う会です。参加者の方が中心になって進めるピア活動です。

センターでは、自分でこんなことをやってみたい！という自主企画を立ち上げたいと考えている方のお手伝いも行っています。



※事前予約は不要です

今度のプログラムは何をやる？
さわやかたいむ

(第4土曜日13時～13時30分頃)

・毎月第4土曜日に行う昼食会の後に、みんなで翌々月に行うプログラムの内容の一部を、話し合いをして、決めています。

※昼食会でこんなものを作って食べたい！

※レクの会でこんな場所に行ってみたい！

要望がある方は、ぜひさわやかたいむにご参加ください。

Q. センターのプログラムに参加するにはどうすればいいの？

A. センターのご登録が必要です。

・登録には利用申込書、医師による診療情報提供書、利用契約書などが必要です。また登録前にご見学、登録面接も必要になります。

登録につきましては、詳しくはセンターのパンフレットをご覧ください。

パンフレットは渋谷区社会福祉協議会のホームページの機関紙・情報誌からもご覧いただけます。
ホームページアドレス
<http://www.shibuyashakyo.or.jp/>

プログラム参加にあたってのお願い。

・予約が必要なプログラムは、事前準備をしておりますので、参加できない場合は、必ず前もってご連絡くださるようお願い申し上げます。
特に昼食会などの実費が発生するプログラムは、食材等を事前に準備しております。もしキャンセルされる場合は、2日前までにご連絡をお願い致します。ご連絡なく欠席された場合は、実費をいただく場合がありますので、ご承知ください。



プログラムのご予約、お問い合わせは
03-3299-0100
渋谷区代々木 1-20-8
火曜日～土曜日 10:00～18:00
渋谷区地域生活支援センターまでお願いいたします。

渋谷区地域生活支援センター

さわやかーむ プログラムのご案内

平成25年度版



さわやかーむでは、心の病を抱える方やその家族が地域で安心して暮らせるための相談や、社会参加に向けたプログラムを行っています。

このパンフレットでは、センターで実施しているプログラムをご案内いたします。プログラムの詳細や、実施日については、きまぐれ通信や、さわやかーむブログをご覧ください。

プログラムの最新情報についてはブログをご覧ください
<http://blogs.dion.ne.jp/shibuyasawayakaroom/>

さわやかーむ ブログ

検索



スマートフォン、携帯電話閲覧用
QRコード

社会福祉法人 渋谷区社会福祉協議会
☎ 03-3299-0100 (相談)

初心者大歓迎！！
Let'sパソコン

(第1、第3土曜日14時～16時)

- ・パソコン操作の基本から、キーボードの入力の仕方、ワード、エクセル、インターネット検索などを勉強することができます。1人40分まで受講できますが、当日の予約人数によっては、受講時間の延長も可能です。

※パソコン教室がない時間でも、部屋が空いていれば自由にパソコンの利用ができます。



はじめてプログラムに参加する女性におすすめ！
女子の茶話会

(第1金曜日14時～16時)

- ・女性のみ参加できるプログラムです。登録されたばかりの方にとって、参加しやすいプログラムになっています。内容は月ごとに変わります。



シフォンケーキを作ろう！



アロマスプレーを作ろう

新しい発見ができるかも？
アートな会

(第4金曜日、16時～17時頃)

- ・美術や音楽などアートなことにチャレンジします。



カラオケに行こう！

みんなで一緒に作って食べよう！
昼食会

(第4土曜日、11時～13時)

- ・みんなで楽しみながら、食事を作って一緒に食べます。参加人数が多いので、仲間づくりもできます。一人で食べるよりも、みんなで食べるとより美味しく感じることができますよ。



日頃の運動不足を解消したい！
リラックス体操

(第2土曜日 14時00分～15時30分)

- ・月ごとにヨガ、健康体操、ゆる体操とそれぞれ違う体操を体験できます。継続は力なりです！



生活のスキルを学んでみたい！
生活プログラム

(第2金曜日 14時～16時)

- ・生活の中で必要なスキルと一緒に学び、理解を深めていくことにより、自分自身の生活をより豊かにするためのプログラムです。食事、金銭管理、生活のことなどを一緒に勉強してみましょう。



食生活について考える



金銭管理について私の節約術 etc・・・

※事前予約は不要です

楽しくレクリエーションしたい！
レクの会

(第3金曜日 14時～16時)

- ・みんなで楽しめるレクリエーションを毎月行っています。自分ひとりだけでなく、一緒に楽しむことができるゲーム、調理、などのアイデアも募集しています。



明治神宮を散策しよう！



抹茶白玉寒天を作って食べよう！