

# 2016.10



渋谷区地域生活支援センター

渋谷区代々木 1-20-8

(相談) 火~土 10:00~18:00

(オープンスペース 火・水・金・土 13:00~18:00

日	月	火	水	木	金	土
						1 Let' s パソコン 14 時~
2 休み 千駄ヶ谷 祭り	3 休み	4 ゆったりアワー 映画 14 時~	5	6	7 金曜 JOY 倶楽部 どらやき 14 時~	8 Let' s パソコン 14 時~ 夕食会 17 時~ 秋のシチュー
9 休み	10 休み 体育の日	11	12	13	14 健康づくり 14 時~ しづや Life タワーレコード 15 時~	15 Let' s パソコン 14 時~ E c 映画 15 時半~
16 休み	17 休み	18	19	20	21 金曜 JOY 倶楽部 ダリ展 14 時~	22 昼食会 12 時~ お好み焼き さわやかたいむ 13 時~ ポパイの会 14 時~
23 休み	24 休み	25	26 ゆったりアワー 音楽 16 時~	27	28 健康づくり 15 時~ アートな会 カラオケ 16 時~	29
30 休み	31 休み					

※毎週木曜日のセンター利用は 10 時~12 時まで職員会議のため電話相談の対応ができない場合もありますので、御承知ください。なお、オープンスペースとパソコン室は一日お休みです。

イベントは、予約制になります。ご予約は、**03-3299-0100**まで！

★ご予約をキャンセルされる方は、前々日(2日前)までにご連絡ください。

なお、「ゆったりアワー」、「ポパイの会」、「健康づくり」は予約の必要はありません。

また、災害や天候状況等によりやむを得ずプログラムを変更・中止することもあります。

「今日は予定通りやるのかな？」と思われた時には、お問い合わせください。



# きまぐれ通信 10月号



## 活動報告とお知らせ

発行：渋谷区地域生活支援センター

渋谷区代々木1-20-8

03-3299-0100

<http://shibuyasawayakaroom.seesaa.net/>

### 健康づくりプログラム

毎月第2金曜日と第4金曜日の15時から、体操を行っています。ラジオ体操が中心で、軽いストレッチも行っています。最初ちょっと気が重いなと思っても、やってみると身体が軽くなってすっきりするという方は少なくありません。食欲の秋、また運動の秋でもあります。この機会にぜひ身体を動かすことを始めてみませんか？15分くらいの軽い運動です。ご予約は不要です。第2金曜日はその後のプログラムの時間によって、14時から行う月もありますので、予定表でご確認いただくか、センターまでご連絡をお願いいたします。



### 10月しゅやLife

#### タワーレコード渋谷店に行こう！

渋谷駅から徒歩5分の場所にあるタワーレコード渋谷店は、売り場面積、CDの在庫数ともに世界と言われていています。ポップス、ロック、ジャズ、クラシック、演歌など様々なジャンルのCDを見つけることができます。

秋は芸術・スポーツ・食欲という言葉がキーワードとして取り上げられますが、音楽の秋として、新しい一枚を探してみませんか？

10月14日（金）15時にセンター出発し、北参道から都バスで行きます。都営パスをお持ちでない方は交通費として往復420円をご用意下さい。



### 8月の金曜JOY倶楽部②

#### ～ジグソーパズルを作ろう～

8月19日の金曜JOY倶楽部②ではみんなでジグソーパズルを作りました。クーラーの効いた室内でお菓子をつまみながらジグソーパズルを作りました。初めて作る方も久しぶりに作る方もいらっしやいましたが、のんびりとおしゃべりしながら作ることが出来ました☆

まだ、完成はしていないので、手持無沙汰なときなどに是非、挑戦してみたいかでしょうか？



### 8月の夕食会

8月の夕食会は、13日（土）16時から瓦そばを作りました。瓦そばは、山口県下関市の郷土料理です。西南戦争の際に薩摩軍の兵士たちが、野戦の合間に瓦を使って野草、肉などを焼いて食べたという話からヒントを得て開発されたのだそうです。現在では瓦の代わりにフライパンやホットプレートで作る、地元ではポピュラーな料理となっているようです。錦糸卵や万能ねぎ、豚肉と一緒にめんつゆで食べました。新しいそばの食べ方を発見できた時間となりました。

