




2016.12



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	2  金曜 JOY 倶楽部 外苑いちよう並木 14 時～	3  Let' s パソコン 14 時～
4 休み	5 休み	6  ゆったりアワー 映画  14 時～	7 	8	9  健康づくり 15 時～ しずや Life 年末大掃除 15 時半～	10  Let' s パソコン 14 時～
11 休み	12 休み	13  14 	14 	15	16  金曜 JOY 倶楽部 アイスを使ったデ ザート 14 時～	17  昼食会 12 時～ 年末 SP メニュー Let' s パソコン 14 時～ E c 映画 15 時半～
18 休み	19 休み	20  21 	21 	22	23 休み 天皇誕生日	24  ポパイの会 14 時～ さわやかたいむ 15 時～ 夕食会 17 時～ スペイン料理
25 休み	26 休み	27  健康づくり 15 時～ アートな会 絵手紙 16 時～	28  ゆったりアワー 音楽  16 時～	29 休み	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がありますので、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。

しまぐれ通信 12月号



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/>

活動報告とお知らせ

年末SPメニューのお知らせ

12月17日(土)の昼食会はさわやか一むの恒例イベント「年末スペシャルメニュー」です。今年もおとこの台所さんをお招きし、特別メニューを作っていただきます。今回のメニューは

- ・茄子と豚肉の香り炒め
- ・竹の子と鶏肉の炊き込みご飯
- ・南瓜の洋風白和え
- ・レタスとミニトマトのスープ

と豪華4品です。参加費は300円です。参加するかどうかが迷っていると予約で一杯になる可能性もあるので、お早目の予約をお待ちしています。



昨年のメニュー

オリジナルカードを作ませんか？

年末はクリスマスカードや年賀状の印刷をパソコンでチャレンジしませんか？

パソコンを使えば、おしゃれなイラストのデザインや文字を入力し、カラープリンターで印刷することができます。やり方が分からなくてもパソコン教室の時間を使えば、丁寧に教えてくれますよ。受講料は無料です、ご予約をお待ちしています。

12月3日(土)、10日(土)、17日(土)

14:00~14:40(2名)

14:40~15:20(2名)



10月の金曜JOY倶楽部①

10月7日(金)14時からどらやき作りを楽しみました。当日は恵比寿にある訪問看護ステーションの看護師さん4名も参加してくださいました。全員分の生地を焼くのに少々時間かかりましたが、とても良い色に焼けました。あんこ以外に中身をホイップクリームやチョコレートに変えて洋風どらやきを作っている方もいました。とてもにぎやかな午後のひとときとなりました。



12月のプログラム日程変更について

12月は金曜日の祝日や年末の休館などがあり、下記のプログラムの日程を変更させていただきます。参加される方はお間違いのないようお願いいたします。

記

夕食会： 12月24日(土)17時~

※お手伝いいただける方は15時半~

健康づくり：12月9日(金)15時~

12月27日(火)15時~

アートな会：12月27日(火)16時~

