




# 2016.4



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  金曜 JOY 倶楽部 ふれあい植物セン ター 14 時~	2  Let' s パソコン 14 時~
3 休み	4 休み	5  ゆったりアワー 映画  14 時~	6 	7	8  健康づくり 14 時半 しぶや Life 演劇博物館 15 時~	9  Let' s パソコン 14 時~ 夕食会 17 時~ しじみの炊き込みご 飯とけんちん汁
10 休み	11 休み	12  13 	14	15  金曜 JOY 倶楽部 SNS の使い方 14 時~	16  Let' s パソコン 14 時~ Ec 映画 15 時半~	
17 休み	18 休み	19  20  ゆったりアワー 音楽  16 時~	21	22  健康づくり 15 時~ アートな会 気持ちを文字にする 16 時~	23  昼食会 12 時~ ちらし寿司 さわやかたいむ 13 時~ ポパイの会 14 時~	
24 休み	25 休み	26  27 	28	29 休み 昭和の日	30 	

※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 4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

### 演劇博物館を見学しよう！

4月8日（金）のしぶやLifeは早稲田大学キャンパス内にある演劇博物館を見学します。西洋、東洋の演劇の歴史や、能・狂言、歌舞伎、文楽などの日本の古典芸能、各国の民俗芸能、映画、現代演劇に関する映像資料を自由に閲覧できるAVコーナーも完備しています。

4月8日（金）15時にセンターを出発し、北参道から都バスに乗り、高田馬場2丁目の停留所から徒歩12分です。都営パスをお持ちでない方は往復交通費420円がかかりますので、ご用意ください。



### 夕食会のお知らせ

毎月第2土曜の17時から夕食会を行っています。夕食会は、手軽にみんなと食べたいというニーズにこたえるために誕生したプログラムです。1人暮らしの人が、家でも再現できるよう、簡単に栄養のある、健康にも気をつけたメニューを提案しています。

4月の予定

日時 4月9日（土）17時～調理は16時～

メニュー しじみの炊き込みご飯&けんちん汁

参加費 200円 ※2日前までに要予約



### 3月の金曜JOY倶楽部①

3月4日（金）14時は、ガレットを作りました。ガレットとはフランス語で、丸くて平たいパンケーキの総称です。日本ではそば粉で作ったガレットが大人気ですが、今回は薄力粉で生地を作り、具にはハム、スライスチーズ、卵をのせました。最初のイメージとは違い、柔らかくて美味しいという感想や、他の具でも試したいという感想が聞かれました。4月1日（金）は14時から渋谷区ふれあい植物センターに行きます、参加ご希望の方は2日前までにご連絡をお願いいたします。



### 2月のアートな会

2月26日（金）は、16時から東京都庁の45階にある展望室に夜景を観に行きました。しかしまだ日没にはまだ時間が早かったので、残念ながら夜景を観ることはできませんでしたが、何とか頑張って日没の瞬間は観ることができた人もいました。しかし場所によっては東京湾が見渡せることもあり、日常の喧騒をしばし忘れることができたように思います。次回は日没の早い12月頃にリベンジしたいと思いました。

