




2016.7















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 プラネタリウム 13 時半～	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 15 時～ しずや Life サシェを作る 16 時～	9  Let' s パソコン 14 時～
10 休み	11 休み	12 	13 	14	15  金曜 JOY 倶楽部 クッキーサンドアイス 14 時～	16  Let' s パソコン 14 時～ E c 映画 15 時半～
17 休み	18 休み 海の日	19 	20 	21	22  健康づくり 15 時～ アートな会 パステル 16 時～	23  さわやかミニ祭り 12 時～
24 休み 31 休み	25 休み	26 	27  ゆったりアワー 音楽  16 時～	28	29  ポパイの会 14 時～ さわやかたいむ 15 時～	30  夕食会特別企画 15 時半～ ハッシュドビー麩 (夏の過ごし方の講 座つき)

※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。

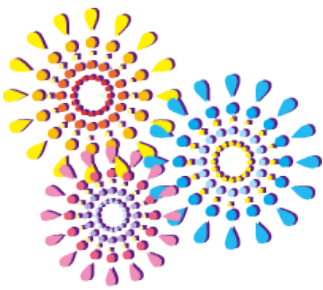
イベントは、予約制になります。ご予約は、03-3299-0100まで！

★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 7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/>

さわやかミニまつりのお知らせ

今年もさわやか一むでは、ミニまつりを行います。12時から昼食会でサムギョプサル（豚バラ肉の焼肉）とチヂミ（韓国版お好み焼き）を作って食べた後、13時よりセンター内でおまつりをします。緑日風にかき氷や型抜き、的当てなどの屋台を準備する予定です。梅雨明けは暑さが厳しくなる時期ですが、夏の思い出づくりとして、さわやか一むで楽しんでみませんか？

昼食会

7月23日（土）12時～ 参加費300円

さわやかミニまつり

7月23日（土）13時～参加費100円



夕食会特別企画

7月の夕食会は、日時を変更し、30日（土）15時30分から、特別講師として発酵ファシリテーター&お食事コンシェルジュの木村綾子先生にお越しいただき、夏の過ごし方についてのお話と、ヘルシー料理を一緒に作りたいと思います。今回のメニューは「ハッシュドビー麩」です。お味噌汁や煮物の具としてはおなじみの麩ですが、洋食メニューになるとどんな変身をするのか今からワクワクします。

夏の過ごし方講座は、暑い夏をしっかりと食べて元気に過ごすヒントが見つかります。

参加費は350円、定員は10名です。お早目にご予約をお願いします。



あらかわ遊園に行ってきました。

6月の金曜JOY倶楽部①は、3日に都電荒川線の荒川遊園地前から300m、隅田川近くにあるあらかわ遊園に行ってきました。平日の夕方まで閑散としていましたが、動物と触れ合うコーナーや、魚釣りができる池や、下町都電ミニ資料館などがあり、昭和の香りが色濃く残るちょっぴり懐かしい気持ちになる遊園地でした。入園だけなら手帳をお持ちの方は無料ご利用できます。時間があたらぜひお出かけください。



5月の活動報告

☆国立科学博物館付属自然教育園

絶好のお散歩日和でした。千駄ヶ谷駅から目黒駅行きのバスに乗って白金台五丁目で降りるとすぐです。カワセミのひながここですくすく育っているようで、その様子を一瞬ですがビデオで見ることができます。武蔵野の原風景を都心で体験できる場所でした。

☆六義園

江戸時代から小石川後樂園とともに二大庭園に数えられていた美しい日本庭園です。ここには都会の喧騒とは無縁の、ゆったりとした時間が流れていました。水鳥や亀たちもころころ優雅に見えました。池を眺めながら抹茶や甘酒を楽しみました。

