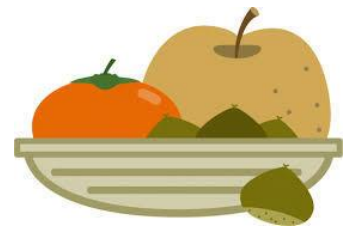




# 2017.10



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 休み 千駄ヶ谷 祭り	2 休み	3 ゆったりアワー 映画 14時～ 	4 	5 	6 金曜 JOY 倶楽部 東京体育館陸上競 技場見学 14時～ 	7 Let's パソコン 14時～ 
8 休み	9 休み 体育の日	10 	11 さわやかさかす 14時～ 	12 	13 健康づくり14時半 しぶや Life ASOKO 原宿店に行 こう 15時～ 	14 Let's パソコン 14時～ 夕食会 17時～ あんかけスパ 
15 休み	16 休み	17 	18 	19 	20 金曜 JOY 倶楽部 プリン 14時～ 	21 Let's パソコン 14時～ E-c 映画 15時半 ～ 
22 休み	23 休み	24 	25 さわやかさかす 14時～ ゆったりアワー 音楽 16時～ 	26 	27 健康づくり15時～ アートな会 新聞ちぎり絵 16時～ 	28 昼食会 12時～ きのこの炊き込み ご飯 さわやかたいむ 13時～ ポパイの会 14時～ 
29 休み	30 休み	31 				

※土曜日 : 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。

毎週木曜日: 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 10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

### 10月の金曜JOY倶楽部①

10月の金曜JOY倶楽部①は、10月6日（金）14時から、東京体育館陸上競技場に出かけたいと思います。精神保健福祉手帳をお持ちの方は無料で利用できますので、必ずお持ちください。また当日は徒歩で行く予定ですが、電車で行きたいという方は必ず都営交通無料乗車券をご持参ください。暑さも落ち着いて、身体を動かすのに最適な季節です。トラックをジョギングするもよし、皆が運動するのを見学するだけでも大歓迎です。ご予約お待ちしております。



### 10月のアートな会

10月のアートな会は、10月27日（金）16時から、「新聞ちぎり絵」に挑戦したいと思います。新聞の活字部分やカラー広告の部分を使って、植物や果物などを表現します。ハサミは使わず手でちぎった新聞紙を使って描きます。参加費は無料ですのでやったことがない方も是非お試しで参加してみてください。ご予約をお待ちしております。



### 8月の金曜JOY倶楽部②

～カラオケに行こう～

8月18日の金曜JOY倶楽部②では、代々木駅前にカラオケに行ってきました。小雨が降る中ではありましたが、予定を超える人数が集まりました。歌や音楽が好きな人は多いですね。時間が経つのがあっという間でしたが、濃密な一時であったと思います。また、皆さんと大勢で行きたいですね♪



### じゃじゃ麺を作りました

8月12日（土）16時から夕食会を行いました。メニューは、岩手県盛岡市のご当地グルメです。きゅうりの千切りやネギを白髪ねぎにする作業は大変でしたが、参加者皆さんで手分けして、とてもきれいに切ることができました。肉みそ作りもご協力いただき、いいお味に仕上がりました。「いくらでも食べられる」と感想を話して下さった方もいました。皆さまありがとうございました。

