



2018.6



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 東京スカイツリー・ ソラマチ 14時~	2 Let'sパソコン 14時~
3 休み	4 休み	5 ゆったり 映画 14時~ 	6 	7	8 健康づくり14時半~ しぶやLife ディスカウントストア 15時~	9 Let'sパソコン 14時~ 夕食会 17時~ 親子丼
10 休み	11 休み	12 	13 さわやかさかす 14時~ ポパイの会 15時半~	14	15 金曜 JOY 倶楽部 たい焼き 14時~	16 Let'sパソコン 14時~ ゆったり 映画 15時半~ 
17 休み 父の日	18 休み	19 	20 	21	22 アートな女子会 洋服の塗り絵 14時~ 健康づくり 15時半~	23 昼食会 12時~ エビピラフ さわやかたいむ 13時~ ポパイの会 16時~
24 休み	25 休み	26 	27 さわやかさかす 14時~ 消防訓練 15時~15時半 ゆったり音楽 16時~ 	28	29 	30 

※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がありますので、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。

きまぐれ通信 6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

ウォーキング

5月から隔月で行う金曜JOY倶楽部①ではウォーキングを行います。このプログラムでは参加して下さった方にポイントカードをお渡しして、ポイントが貯まったらちょっとした景品をお渡しする予定です。健康作りの第一歩としてみんなで歩きながらポイントを貯めて、景品を貰いましょう☆

＊雨天時は室内で体操をします。

＊7月は7月6日(金)14時～です。皆様のご参加をお待ちしております。



4月の昼食会

4月28日(土)の昼食会は「豚の生姜焼き」を作りました。生姜焼きには春キャベツをたっぷり添え、ご飯・お味噌汁、さらにわらび餅も加え盛沢山なメニューとなりました。まるで食堂の定食みたいと好評で、他にも参加した方からは「久しぶりにお肉を食べて美味しかった」「お代りして沢山食べた」などの感想が挙がりました。



今月の昼食会は6月23日(土)11時～「エビピラフ」です。参加される方はご予約をお願いいたします。

アートな女子会

今年度から6・9・12・3月のアートな会は、かねてから要望のあった女子会も兼ねた「アートな女子会」となります。

初回は6月22日(金)14時～「洋服の塗り絵に挑戦しよう！」です。下絵の人型に自由に描き足し、オリジナルの作品に仕上げてください。手を動かしながら女子トークも楽しみませんか。是非ご参加お待ちしております。



6月の金曜JOY倶楽部① (東京ソラマチに行こう)

6月1日(金)は開業6周年を迎えた東京スカイツリータウンに行きます。東京スカイツリーの麓には300を超えるショップが点在し老若男女を魅了しています。東京の新名所を確認しに行きましょう。都営交通無料乗車券をお持ちの方はお忘れなくご持参ください。



6月の金曜JOY倶楽部② (たい焼きを作ろう)

6月15日(金)はセンターオープンスペースでたい焼きを作って食べます。たい焼きが好きな方はもちろん、ご興味のある方は皆さんふるってご参加ください。