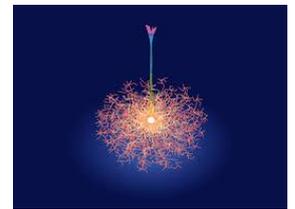




2018.7



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	2	3 ゆったり 映画 14時～ 	4	5	6 金曜 JOY 倶楽部 ウォーキング 14時～	7 Let's パソコン 14時～ 
8 休み	9 休み	10 	11 さわやかさかす 14時～ 	12	13 健康づくり 15時～ しぶや Life 珈琲寒天アイス添え 15時半～ 	14 Let's パソコン 14時～ 夕食会 17時～ 鶏ちゃん焼そば 
15 休み	16 休み 海の日	17 	18 ポパイの会 15時半～ 	19	20 金曜 JOY 倶楽部 室内ゲーム 14時～ 	21 Let's パソコン 14時～ ゆったり 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 音楽 16時～ 	26	27 健康づくり 15時半～ カラオケ会 16時～ 	28 昼食会 12時～ さわやかミニ祭り 13時～ さわやかたいむ 15時～ ポパイの会 16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 7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

☆さわやかミニまつり開催のお知らせ☆

今年もさわやかミニまつりを行いたいと思います！例年通り、昼食会の後にミニまつりをを行います。今年もちょっとした屋台風の出し物を考えておりますので、ぜひご参加ください。

昼食会

7月28日(土) 12時～ 参加費350円

さわやかミニまつり

7月28日(土) 13時～ 参加費150円

＊7月のさわやかたいむは7月28日(土) 15時からになりますので、ご注意ください。



ウォーキング

7月6日14時～の金曜 JOY 倶楽部①は、ウォーキングを行います。体を動かしたい！と思っても、なかなか実行できない方にオススメです。運動習慣のきっかけに、是非ご参加ください。

＊ウォーキングコース例

- ・瑞円寺 (片道約13～15分)
- ・鳩森八幡神社 (片道約8～10分)
- ・代々木公園 (片道約25～30分)
- ・明治神宮 (片道約10～12分)

＊コースは、当日参加者で決めます。
＊雨天時は室内で体操をします。



5月の昼食会 (ゆるり食堂)

5月26日(土) 昼食会は、講師の先生をお招きして海南鶏飯 (シンガポールチキンライス) 塩手羽のフォースープ、苺と黒蜜の豆花(トウホア)を作っていただきました。これからの季節にピッタリな南国風の盛沢山なメニューでした。いつもと違った味付けに「苦手な野菜も美味しく食べられた」「初めて食べたフォーも美味しい」など大好評でした。

次回のゆるり食堂は9月です。お楽しみに。



6月の金曜 JOY 倶楽部①

6月1日の金曜 JOY 倶楽部①では、押上にある東京スカイツリータウン「ソラマチ」に出かけました。天候が心配でしたが、当日は快晴と言えるような青空でした。「はじめて来た」という方が多く、数え切れない程たくさんのお店が立ち並び、1日いても飽きないような充実ぶりでした。気が付くとあっという間に時間が経っていました。大勢でたまに外出するのもいいものですね。

