



2018.10



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	2 ゆったり 映画 14時~ 	3 	4 	5 金曜 JOY 倶楽部 ビリヤード 14時~ 	6 Let's パソコン 14時~ 
7 休み 千駄ヶ谷 祭り	8 休み 体育の日	9 	10 さわやかさかす 14時~ 	11 	12 健康づくり 13時半~ しぶや Life 中村屋サロン 美術館 14時~ 	13 Let's パソコン 14時~ 夕食会 17時~ ハッシュドビーフ 
14 休み	15 休み	16 	17 ポパイの会 15時半~ 	18 	19 金曜 JOY 倶楽部 スイートポテト 14時~ 	20 Let's パソコン 14時~ ゆったり映画 15時半~ 
21 休み	22 休み	23 	24 さわやかさかす 14時~ ゆったり音楽 16時~ 	25 	26 健康づくり 15時半~ カラオケ会 16時~ 	27 昼食会 12時~ ゆるり食堂 さわやかたいむ 13時~ ポパイの会 16時~ 
28 休み	29 休み	30 	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。

※ 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、「ゆったりアワー映画・音楽」「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

8月の利用者ミーティング（報告）

8月25日（土）午後よりさわやかたいむに続いて利用者ミーティングを開催しました。オープンスペースの利用についてどなたにも気持ちよく使っていただけるよう参加した方々からご意見をいただき、また職員から提案もさせていただきました。今回上がったコメントをまとめたものを中央テーブルの机の上に置いてあります。ご一読ください。



8月の昼食会（報告）

8月25日の昼食会は『肉々しい!?夏野菜カレー』を作りました。カレールー作りにトッピングする夏野菜の調理やゆで卵の殻むきなど、皆さんで分担して作りました。お肉は、肉々しいという名の通り、通常の1.5倍に増量し、柔らかくなるようヨーグルトのホエー（透明な水）に漬け込みました。デザートは、ブルーベリー&ストロベリージャムを添えた水切りヨーグルト。クリーミーで濃厚な味わいをアイスミントティーと一緒に楽しみました。



10月の金曜JOY倶楽部①（お知らせ）

スポーツの秋到来！老若男女、誰でも手軽にできる**ビリヤード**に行きます。軽く体を動かしながら、台上的頭脳プレーを楽しみませんか？初めの方には勿論、久しぶりの方も奮ってご参加ください。

日時：10月5日（金）14時（センター集合）

場所：ビリヤードCUE



10月のしぶやLife（お知らせ）

10月のしぶやLifeは、10月12日（金）14時から「中村屋サロン美術館」に行きます。酷暑も過ぎた芸術の秋。都会の真ん中で芸術に触れ気分をリフレッシュしませんか。ご参加をお待ちしています。



10月12日 14時（センター集合）