



# 2019年4月



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 ウォーキング 14時~ 	6 Let' s パソコン 14時~ 
7 休み	8 休み	9 	10 	11	12 健康づくり 15時半~ しぶや Life 16時~ 	13 Let' s パソコン 14時~ 夕食会 17時~ 肉汁つけうどん 
14 休み	15 休み	16 	17 ポパイの会 15時半~ 	18	19 金曜 JOY 倶楽部 クレープ 14時~ 	20 Let' s パソコン 14時~ 
21 休み	22 休み	23 	24 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~ 豚の生姜焼き さわやかたいむ 13時~ ポパイの会 14時~ 
28 休み	29 休み 昭和の日	30 休み 退位の日				

※ 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。

※ 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。



# きまぐれ通信 4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

### ゴールデンウィークお休みのお知らせ

今年、世間では例年になく大型連休となるようです。さわやか一むも以下の通りお休みの予定ですので、あらかじめお知らせいたします。

利用者の皆様、関係機関の方々にはご理解、ご協力いただきますよう、お願いいたします。

記

4月28日(日)～5月6日(月)



### プログラム変更のお知らせ

新年度4月から、プログラムの変更が幾つかあります。予定表をご確認いただき、不明な点などございましたら、お問い合わせください。よろしくお願いたします。

記

ゆったりアワー映画：月1回開催

第1火曜日 14時～

(第3土曜日は開催しません)

さわやかさかす：終了

今後も、プログラムの変更を順次お知らせいたします。

### 金曜JOY倶楽部 (お知らせ)

フランス発祥の人気スイーツ「クレープ」。日本で初めて売り始めたのは渋谷公園通りに停めた一台の小さなワゴン。たちまち話題となり原宿竹下通りに二号店がオープン、以降、原宿の代名詞となったそうです。

渋谷区にゆかりのあるクレープ。皆さんでワイワイ焼いて食べて楽しみませんか。ご予約お待ちしております。

日時：4月19日(金) 14時～

場所：オープンスペース

参加費：200円



### 健康づくり

健康づくりでは、室内で出来る簡単な体操を行っています。2月は「椅子に座ったままできる肩こり解消ヨガ」を行いました。ゆっくりとした動作ですが、普段しない動きで、薄っすらと汗ばみ、とても気持ちいいと好評でした。

これからも気軽に始められる様々な体操やヨガなどに挑戦します！運動を習慣にするキッカケに是非ご参加ください。

