



# 2019年11月



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 金曜 JOY 倶楽部 ゲーム 15時~	2 Let's パソコン 14時~
3 休み 文化の日	4 休み 振替休日	5 ゆったり映画 14時~ 	6 	7 	8 健康づくり 14時半~ しぶや Life トイレ掃除のコツ 15時~	9 Let's パソコン 14時~ 夕食会 17時~ カレーうどん
10 休み	11 休み	12 	13 	14 	15 金曜 JOY 倶楽部 神宮外苑いちょう祭り 14時~	16 Let's パソコン 14時~
17 休み	18 休み	19 	20 消防訓練 14時~ ポパイの会 15時~ ゆったり音楽 16時~ 	21 	22 アートな女子会 詩を書こう 14時~ 健康づくり 15時半~	23 勤労感謝の日
24 休み	25 休み	26 	27 ゆったり音楽 16時~ 	28 	29 	30 昼食会 12時~ 秋野菜と魚介のパエリア風 さわやかたいむ 13時~ ポパイの会 14時~

※ 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。



# きまぐれ通信 11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

### 11月のしぶやLife (お知らせ)

11月のしぶやLifeは、「自宅で実践!  
トイレ掃除のコツ」と題して、自宅でも簡単に出来るトイレ掃除のポイントや便利なユニークアイテムの紹介等を行います。ご参加をお待ちしています。



日時：11月8日(金) 15時～  
参加費：無料

### 10月のウォーキング (報告)

10月4日(金)14時からウォーキングを行いました。今回は気温が高いことから、日陰を求めて、**明治神宮**を歩くことにしました。どんぐりや銀杏、松ぼっくりなどを見つけ、秋の訪れを感じながら、約4千歩を歩きました。参加者からは、『運動不足解消にと参加しました。いい汗をかきました。』『秋を見つけたウォーキング、楽しかったです。』などの感想が聞かれました。



### アートな女子会 (報告とお知らせ)

9月27日(金)、アートな女子会では「洋服の塗り絵」を行いました。シンプルな人型の下絵に洋服や髪形など書き足して、オリジナルの作品に仕上げました。作業に集中して、無心になれた一時でした。



今月は「詩を書こう」を行う予定です。

日時：11月27日(金) 14時～

場所：センター・パソコン室

参加費：無料

### 神宮外苑いちょう祭り (お知らせ)

11月の金曜JOY倶楽部②では、「神宮外苑いちょう祭り」に行きます。黄葉が美しいこの時期、都心の秋の風物詩と賑わいをみせます。今回、ちょうど初日に当たります。是非ご参加ください。



日時：11月15日(金)14時 センター集合

費用：交通費 片道180円

(都営交通無料乗車券をご持参の方は無料)