




2019.1



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 休み	3 休み	4 金曜 JOY 倶楽部 ウォーキング 14時~ 	5 Let's パソコン 14時~ 
6 休み	7 休み	8 ゆったり映画 14時~  	9 	10	11 健康づくり 15時半~ しぶや Life 金銭管理 16時~ 	12 Let's パソコン 14時~ 夕食会 17時~ お好み焼き 
13 休み	14 休み 成人の日	15 	16 ポパイの会 15時半~ 	17	18 金曜 JOY 倶楽部 室内ゲーム 14時~ 	19 Let's パソコン 14時~ ゆったり映画 15時半~  
20 休み	21 休み	22 	23 さわやかさかす 14時~ ゆったり音楽 16時~  	24	25 健康づくり 15時半~ カラオケ会 16時~ 	26 昼食会 12時~ ゆるり食堂 さわやかたいむ 13時~ ポパイの会 14時~ 
27 休み	28 休み	29 	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。



きまぐれ通信 1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

活動報告とお知らせ 03-3299-0100

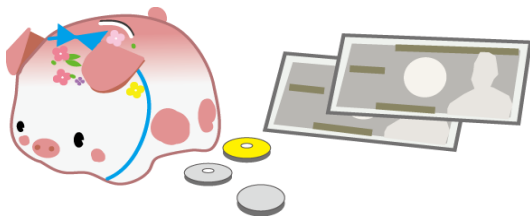
<http://shibuyasawayakaroom.seesaa.net/>

かんたん金銭管理術（お知らせ）

1月のしぶやLifeでは、1月11日（金）に「金銭管理」について取り上げます。

生活費の管理の工夫やオリジナル家計簿などをご紹介します、また皆さんの工夫策などを紹介し合えたらと考えています。

※参加者には、家計簿シートと仕分け封筒をお渡しします☆



ウォーキングのお知らせ

11月のウォーキングでは新宿駅のサザンテラスまで行ってきました。それほど遠くはないと思っていましたが、意外と距離もあっていい運動になりました♪

1月のウォーキングは年明けすぐの1月4日になります。お正月太り解消のためにも、ウォーキングをしてみませんか？皆様のご参加をお待ちしております☆



11月の昼食会（報告）

11月24日の昼食会は「クリームシチュー」を作りました。シチューに添えるバゲットはホットプレートで沢山美味しく焼きました。りんごも蜂蜜とレモンで煮込んでコンポートにすれば、デザートに変身です。シチューは具もたっぷりに出来上がりました。参加の皆さん全員で作業をくまなく分担、手際よく楽しく作っていただきました。



次回は1月26日（土）ゆるり食堂です。

ぬり絵（報告）

11月のアートな会では、11月30日（金）に「ぬり絵」をしました。

季節感を取り入れた下絵を準備、どの下絵にしようかから自然な会話が始まり、それぞれにぬり絵をしながらも会話と笑い声が絶えませんでした。

完成したぬり絵は、ラミネート加工して、壁に飾ってありますので、ぜひ見にいらしてください。

