



2019年8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	2 金曜 JOY 倶楽部 ウォーキング 14時～	3 Let' s パソコン 14時～
4 休み	5 休み	6 ゆったり映画 14時～ 	7	8	9 健康づくり 14時半～ しぶや Life 防災について考えよう 15時～	10 Let' s パソコン 14時～ 夕食会 17時～ 鶏塩だれの冷やし中華
11 休み 山の日	12 休み 振替休日	13	14	15	16 金曜 JOY 倶楽部 コーヒーゼリー 14時～	17 Let' s パソコン 14時～
18 休み	19 休み	20	21 ポパイの会 15時～ ゆったり音楽 16時～ 	22	23 健康づくり 15時半～ アートな会 ぬり絵・クラフト他 16時～	24 昼食会 12時～ カレー (Riz au Curry) さわやかたいむ 13時～ ポパイの会 14時～
25 休み	26 休み	27	28 ゆったり音楽 16時～ 	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。



しまぐれ通信 8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/>

6月の昼食会（報告）

6月22日（土）、新しい講師の先生をお招きして「ばら寿司」を作りました。徳島県の郷土料理で具材をばらすところがちらし寿司との違いだそうです。また甘い金時豆や錦糸卵が添えられ、新元号のお祝いにもぴったりの色鮮やかな一皿でした。「美味しかった」、「彩りが印象的でした」、「カラフルだった」と大好評でした！



8月のしぶやLife（お知らせ）

8月は「防災について考えよう」です。もしもの地震や土砂災害に備えて日ごろからできることはなにか。家庭備蓄や非常食について理解を深めたり、渋谷区の防災マップや東京都配布の東京防災を活用してみたいと思います。災害から身を守るために、防災の意識と最低限の知識を身につけましょう。ご参加をお待ちしています。



8月9日（金）
15時～
参加費：無料

6月のしぶやLife（報告）

6月14日（金）のしぶやLifeは、春に採取して作った押し花を使って、葉やフォトスタンド創りをしました。

まずは、どの押し花を使うか、台紙の色をどうするかなど選ぶことから始め、ゆったりとした時間のなかで、それぞれの創作を楽しんでいただけました。



8月の金曜JOY倶楽部②（お知らせ）

暑い日には、冷たいものが食べたくなりますね。シンプルな「コーヒーゼリー」ですが、砕いてドリンク風にしたリ、アイスクリームや生クリームをトッピングしてパフェ風にと、色々な盛り付け方やトッピングで違った味わいが楽しめます。是非ご参加ください！



日時：8月16日（金）14時～
場所：オープンスペース
参加費：200円