

2020年10月



渋谷区地域生活支援センター・さわやか一む
 (相談) 火~土 10:00~18:00
 (オープンスペース ) 火・水・金・土 13:00~17:00

変更がある場合など [ブログ](#)で 随時お知らせ しております

表記のQRコード・アドレスから または「さわやか一む ブログ」で検索

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



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 	3 
					金曜 JOY 倶楽部① ウォーキング 14時~	Let's パソコン 14時~
4 休み	5 休み	6 	7 	8	9 	10 
		ゆったり映画 14時~ 			健康づくり 14時半~ しぶや Life お役立ち本の紹介 15時~	Let's パソコン 14時~
11 休み	12 休み	13 	14 	15	16 	17 
					金曜 JOY 倶楽部② タピオカミルク 14時~	Let's パソコン 14時~
18 休み	19 休み	20 	21 	22	23 	24 
			ゆったり音楽 16時~ 		健康づくり 15時半~ アートな会 創作のお時間 16時~	パイの会 14時~
25 休み	26 休み	27 	28 	29	30 	31 
			ゆったり音楽 16時~ 			

オープンスペースの利用は **予約制** になります

03-3299-0100

予約は1週間前から受け付けます お電話ください



電話予約



しまぐれ通信 10月号

～ 活動報告とお知らせ～

発行：渋谷区地域生活支援センター・さわやか一む

〒151-0053 渋谷区代々木1-20-8

☎ 03-3299-0100

オープンスペースの利用について

オープンスペースの利用は予約制となります。安全にご利用いただくため、引続き感染拡大防止対策にご理解とご協力をよろしくお願い致します。

開所日：通常通り（裏面の予定表を参照）

開所時間：13～17時（時間短縮）

予約制



（1回4名まで）

来所前にご自宅で
検温



センターでは
・マスク着用



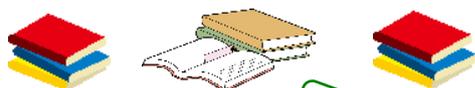
をお願いします



季節の変わり目、体調を崩しやすい時期ですので、無理な来所はお控えください。

しぶやLife（報告・お知らせ）

8月14日（金）14時～「静かにしぶやLife」ということで、「東京50?BOOK」のご紹介をしました。それぞれの将来や家族のことについて、関心のある項目を見て、どう備えるか、今からしている工夫策などお話が聞ける機会にもなりました。



ご好評につき、次回

「東京50?BOOK」の
ご紹介&プレゼントを

10月9日（金）15時～
行います。

ぜひ、ご参加ください！



金曜JOY倶楽部②（お知らせ）

「タピオカミルク」を作ります！

冷凍食材を使って、手軽にできます。

簡単なメニューではありますが、久しぶりに調理のプログラムを実施します。感染症対策に十分配慮し行いますので、ご参加の皆様にもご協力とご理解の程、何とぞよろしくお願いいたします。



日時：10月16日（金）14時～

場所：オープンスペース

参加費：100円