



2020年2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 お餅つき会 12時~
2 休み	3 休み	4 ゆったり映画 14時~ 	5 	6 	7 金曜 JOY 倶楽部① ウォーキング 14時~ 	8 Let's パソコン 14時~ 夕食会 17時~ 豚肉の柳川丼風
9 休み	10 休み	11 休み 建国記念の日	12 	13 	14 健康づくり 14時半~ しぶや Life 日常生活で運動を 続けるコツ 15時~ 	15 Let's パソコン 14時~
16 休み	17 休み	18 	19 ポパイの会 15時~ ゆったり音楽 16時~ 	20 	21 金曜 JOY 倶楽部② フルーツケーキ 14時~ 	22 さわやかたいむ 13時~ ポパイの会 14時~
23 休み 天皇誕生日	24 休み 振替休日	25 	26 ゆったり音楽 16時~ 	27 	28 健康づくり 15時半~ アートな会 クラフト 16時~ 	29

★ 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 2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

餅つき会のお知らせ

今年も恒例のお餅つき会を開催します。

日時：2月1日(土) 12時～

(お餅がなくなり次第終了)

場所：渋谷区地域生活支援センター

メニュー：お雑煮・きな粉餅・あんこ餅

参加費：無料

地域の皆様にもお越しいただく予定です。

是非ご参加ください！



2月のしぶやLife (お知らせ)

今回は、『日常生活を送る中で無理なく
適度な運動を続けていくコツ』をお話します。

これを機会に運動の大切さに目を向けて健康的な暮らしや健康寿命について関心を深めませんか。

皆様のご参加をお待ちしています。

2月14日(金) 15時～ 参加無料



12月の金曜JOY倶楽部② (報告)

12月20日(金)『白玉ぜんざい』を作りました。参加したみなさんで協力しながら、白玉をこねる・丸める作業に取り組みました。甘いあんこにもちもちの白玉を入れ、お好みで茹であずきを足しました。

当日は寒かったので、あたたかい白玉ぜんざいを食べて、身体がぽかぽかになりました。



アートな会 (報告・お知らせ)

12月は『塗り絵・クラフト』を行いました。塗り絵は下絵から、好きな絵を選び、色付けをしました。

クラフトは型紙を切り抜き、組み立て作品を作ります。

参加者同士の会話が弾み、和気あいあいとした

雰囲気のプログラムとなりました。

今回も『塗り絵・クラフト他』です。

日時：2月28日(金) 16時～

様々な素材を用意しています。美文字の練習や毛糸のポンポン作りなども出来ます！みなさまのご参加をお待ちしております。

