



2020年8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  Let'sパソコン 14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~
9 休み	10 休み 山の日	11 	12 	13	14  しぶやLife お役立ち本の紹介 14時~ 健康づくり 15時~	15  Let'sパソコン 14時~
16 休み	17 休み	18 	19  ゆったり音楽 16時~ 	20	21  金曜 JOY 倶楽部② ゆるくスポーツゲーム 14時~	22  ポパイの会 14時~
23 休み	24 休み	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 創作のお時間 16時~	29 
30 休み	31 休み					

オープンスペースの利用は **予約制** になります

予約 **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



きまぐれ通信 8月号

～ 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

先月同様、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、引き続き感染拡大防止対策にご理解とご協力をよろしく申し上げます。

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

（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

新しい生活様式の「楽しみ方」を探しませんか？

感染拡大防止対策で、今まで楽しんできたプログラムが実施できず寂しいですが、ならば！「新しい楽しみ方」を皆様と一緒に考え、見つけていきたいと思えます。手始めに今回は「静かにしぶやLife」「動く金曜JOY倶楽部」に参加しませんか？皆様からも、発見した楽しみ方があれば、是非教えていただきたくお願い致します。

静かに しぶやLife

～ 一人だけど独りじゃない ～

家で一人でもできそうだけど…
皆と一緒になら、続けられそう？
皆で始めるチャンスにしませんか？

距離があっても、喋らなくても

涼しい所で出来る「読書」

今回は「東京50冊BOOK」を

ご用意しています。

家に積んである本の持参も歓迎です。



8月14日（金）14時～

オープンスペース

動く 金曜JOY倶楽部

～ ゆるくスポーツゲーム ～

運動不足で体がなまった…

でも激しい運動は無理。

涼しい室内で、

座ったままでもできる風船バレーや

スポンジボールでバトミントンなど

少しずつ体を動かしませんか？

ウォーキングも引き続き行います。



8月 7・21日（金）14時～

① 7日：ウォーキング

② 21日：ゆるいゲーム