



2020年9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 ゆったり映画 14時~ 	2	3	4 金曜 JOY 倶楽部① ウォーキング 14時~	5 Let's パソコン 14時~
6 休み	7 休み	8	9	10	11 健康づくり 14時半~ しぶやLife 防災について考えよう 15時~	12 Let's パソコン 14時~
13 休み	14 休み	15	16 ゆったり音楽 16時~ 	17	18 金曜 JOY 倶楽部② ゆるくスポーツ・ゲーム 14時~	19 Let's パソコン 14時~
20 休み	21 休み 敬老の日	22 休み 秋分の日	23 ゆったり音楽 16時~ 	24	25 アートな女子会 自由に描こう 14時~ 健康づくり 15時半~	26 パイの会 14時~
27 休み	28 休み	29	30			

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 9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

当面の間、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

この夏！



熱中症予防 × コロナ感染防止

エアコン使用中も
こまめに換気



喉が渴いていなくても
こまめに水分補給
（飲物を持ち歩く）



無理な外出は避け
涼しい場所で過ごす



しぶやLife（お知らせ） ～ 防災について考えよう ～

地震や洪水…もしもの災害に備えて日頃からできることは？ 資料を読みながら、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。今回は、いざという時の備蓄ローリングストックについても考えてみませんか？ 是非ご参加ください。

日時：8月11日（金）

15時～

場所：オープン
スペース

参加費：無料



ゆったりアワー音楽鑑賞

ゆったりアワー音楽鑑賞は、皆様におすすめの音楽を選曲してもらい、動画やCDを流すプログラムです♪ 「のんびり、ゆったり好きな音楽を聴ける！」「普段は聴かないジャンルの曲を知れて、面白い！」と参加された方から毎回ご好評をいただいております。リラックスした雰囲気の中で、好きな音楽を聴いてみませんか？

皆様のご参加をお待ちしております。



日時：毎月第3・4水曜日16時～

場所：オープンスペース