

2021年1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 休み 	2 休み
3 休み	4 休み	5 ゆったり映画 14時~ 	6 	7	8 金曜 JOY 倶楽部① ウォーキング 14時~ 	9 Let's パソコン 14時~ 
10 休み	11 休み 成人の日	12 	13 	14	15 しぶや Life 今どきの防災食 14時~ 健康づくり 15時半~ 	16 Let's パソコン 14時~ 
17 休み	18 休み	19 	20 ゆったり音楽 16時~ 	21	22 金曜 JOY 倶楽部② ウォーキング 14時~ 	23 
24 休み	25 休み	26 	27 ゆったり音楽 16時~ 	28	29 健康づくり 15時半~ アートな会 創作のお時間 16時~ 	30 ポパイの会 14時~ 
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 1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

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 



家庭内感染



家庭内感染が増加しています。

トイレや洗面台など共用部分の消毒も効果的です。

また、最も予防に効果的な手洗いも徹底してください。

餅つき会 中止のお知らせ

例年ご好評をいただいております2月初めに行う餅つき会ですが、

本年度は中止とさせていただきます。

残念ではございますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

しぶやLife
今どきの防災食

お土産付！

「防災食」と言われて思い浮かぶのは、乾パンやビスケットではないでしょうか？ 今は、缶詰に入ったやわらかパンや焼菓子・水で作るカップ麺・フリーズドライおにぎりなど、色々な商品が開発されています。

今回ご紹介するのは、開封してそのまま食べられる（スプーン付）『**やわらかひじきご飯&五目ご飯**』です。お家へ持ち帰って、是非試食してみてください。



日時：1月15日(金) 14時～

参加費：無料



アートな会



アートな会の「**創作のお時間**」では、各々お好きなものを選んで、作ったり描いたりします。例えば、短時間で手軽にできる**塗り絵**などが好評です。感染症対策で制限が多い中、個人で黙々と作業を楽しめるプログラムです。**3の倍数の月**は、「**アートな女子会**」となります。

是非ご参加ください！

アートな会：毎月 第4金曜日

アートな女子会：3・6・9・12月

14時～ パソコン室

創作のお時間：上記以外の月

16時～ オープンスペース