



2021年3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 ゆったり映画 14時~ 	3	4	5 金曜 JOY 倶楽部① ウォーキング 14時~	6
7 休み	8 休み	9	10	11	12 しぶや Life マインドフルネス 14時~ 健康づくり 15時半~	13 Let's パソコン 14時~
14 休み	15 休み	16	17 ゆったり音楽 16時~ 	18	19 金曜 JOY 倶楽部② ウォーキング 14時~	20 休み 春分の日
21 休み	22 休み	23	24 ゆったり音楽 16時~ 	25	26 アートな女子会 文章を書こう 14時~ 健康づくり 15時半~	27 ポパイの会 14時~
28 休み	29 休み	30	31			

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 3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）

来所前にご自宅で

検温



センターでは

マスク着用



予約制

（1回4名まで）



緊急事態宣言の延長に伴い、Let'sパソコンなど一部のプログラムを中止しました。

また、プログラムの中止や内容を変更する場合がありますので、事前にご確認いただきますよう、よろしくお願いいたします

東京都宅地建物取引業協会 渋谷区支部様からプロジェクターとスクリーンをご寄贈いただきました

大きな85型のスクリーンで、オープンスペースに置いただけでも大迫力！です。皆で何の映画を観ようか？どんな感じだろう？などなど考えるとワクワクして、とても楽しみです。ご寄贈いただき、誠にありがとうございました。



しぶやLife

（報告）

1月15日に開催した「今どきの防災食」では、5年保存の袋を開けたらすぐに食べられる五目ご飯とひじきご飯の紹介をして、お土産としてお渡ししました。その他にも、日頃から防災を意識して備蓄しているモノや備蓄の点検についてなどフリートークをしました。



（お知らせ）

ストレスやネガティブな感情を減らして、安定した精神状態にしていく **マインドフルネス瞑想**。椅子に座って行います。コロナ禍でストレスが溜まってきていませんか？ぜひご参加ください！

日時：3月12日（金）14時～