



2021年4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 金曜 JOY 倶楽部① ウォーキング 14時~	3 Let's パソコン 14時~
4 休み	5 休み	6 ゆったり映画 14時~ 	7 自由時間 14時~ 	8	9 しぶや Life 春のシャッターチャンス 14時~ 健康づくり 15時半~	10 Let's パソコン 14時~
11 休み	12 休み	13	14 自由時間 14時~ 	15	16 金曜 JOY 倶楽部② ウォーキング 14時~	17 Let's パソコン 14時~
18 休み	19 休み	20	21 自由時間 14時~ ゆったり音楽 16時~ 	22	23 健康づくり 15時半~ アートな会 創作のお時間 16時~	24 ポパイの会 14時~
25 休み	26 休み	27	28 自由時間 14時~ ゆったり音楽 16時~ 	29 昭和の日	30	

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 4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）



プログラムの中止や再開、また内容を変更する場合がありますので
事前にご確認ください。

引続き、感染症対策にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします



しぶやLife（お知らせ）

春のシャッターチャンス！



さわやか一むの近辺で、春の植物や風景を撮影します。

カメラを持参いただいても、携帯電話のカメラ機能を活用するのもよいと思います。

カメラを片手に、春をみつけに行きましょう！

日時：4月9日（金）14時集合



「自由時間」のお知らせ

毎週水曜日 14時～15時



読書



「家で一人でもできるけど…誰かと一緒の方がいい」
「コロナでこもりがちだし…外に居場所が欲しい」
「外に出たり何かやってみるキッカケが欲しい」など、
長いコロナ禍でそうした声が聞かれました。
そこで、4月から「自由時間」を設けます。

まずは参加者全員で、マインドフルネスを行い、
その後は各々が自由に好きなことに取り組みます。
センターで道具や材料も幾つかご用意しています。

クラフト
折り紙



クイズ・パズル



習字

（水書用紙を使います）



体を動かしやすくなるこの季節、

体力・生活リズム作りや
最初の一步を踏み出すのに
是非ご活用ください！

お絵かき
ぬり絵

