



2021 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 	2	3 	4 
5 休み	6 休み	7 	8 	9	10 	11 
12 休み	13 休み	14 	15  自由時間  14時～ ゆったり音楽  16時～	16	17  金曜 JOY 倶楽部② ウォーキング 14時～	18 
19 休み	20 休み 敬老の日	21 	22  自由時間  14時～ ゆったり音楽  16時～	23 休み 秋分の日	24  アートな女子会 14時～ 健康づくり 15時半～	25  ポパイの会 14時～
26 休み	27 休み	28 	29  自由時間  14時～	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





きまぐれ通信 9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・さわやかるーむ

〒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

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）

※プログラムにつきましては、緊急事態宣言の延長に伴い、

9月12日まで中止となっております。

今後も、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。



予約制
(4名まで)

金曜JOY倶楽部（報告）

風船バレー

7月は雨天だったため、ウォーキングから室内レクリエーションに変更し、風船バレーを行いました。

皆さんラリーが続くよう汗を流しながら、一生懸命に風船を追っていた姿が印象的。



コロナ禍で運動する機会が減る中、一緒に楽しみながら、身体を動かすことが出来ました。



しぶやLife（報告）

防災について考えよう

7月は防災をテーマに行いました。

関連する資料や動画を

見ながら知識を深め、

被災した時のことを想定し、

区内の避難場所の確認や日頃の備えなど

意見交換を行いました。

近年 自然災害が増え、

改めて防災について

考える良い機会と

なりました。



植物の栽培 はじめました

7月に皆さんで **ゴーヤー・朝顔・ひまわり** を植えました。種類によって差はありますが、だいぶ育ってきました。

センター入り口の右側にあります。壁に沿って伸びるよう、ネットを張り自然のカーテンに育つのを楽しみに待っています。

