



2024年10月



渋谷区地域生活支援センター・さわやかーむ

(相談) 火 ~ 土 10:00~18:00
(オープンスペース) 火・水・金・土 13:00~18:00

変更がある場合など **ブログ**で 随時お知らせ します

表記のQRコード・アドレスから または「さわやかーむ ブログ」で検索

<http://shibuyasawayakaroom.seesaa.net/>



日	月	火	水	木	金	土
		1 プラバン 作ります 参加者募集 【雨天中止】 詳細は問合せ ↑ ください キューピー講演会 14:00~15:30 「聞いてなるほど! マヨネーズのお話」 <small>シニアいきいきコミュニティ美竹の丘</small>	2 申込〆切 9月27日(金)	3	4	5 Let'sパソコン 14:00~15:30 詳細裏面
6 休み 千駄ヶ谷まつり (鳩森小学校)	7 休み お手伝いも 大募集!	8 ゆったり映画 「ALWAYS 三丁目の夕日」 <small>(山崎貴監督 2005年)</small> 15:00~ [2時間13分]	9 本年アカデミー賞で 邦画・アジア映画として 史上初の視覚効果賞を 受賞した「ゴジラ-1.0」の 山崎貴監督作品	10	11	12 @パソコン 14:00~15:30 写真を加工してみよう オリジナル・エコバッグ 参加費110円
13 休み	14 休み <small>スポーツの日</small>	15 ゆったり音楽 15:00~16:00	16	17	18 金曜JOY倶楽部 14:00 センター集合 明治神宮ミュージアム 入館料1,000円(手帳無料)	19 Let'sパソコン 14:00~15:30
20 休み	21 休み	22	23 詳細裏面	24	25 もしもの時に 備える訓練 14:00~15:30	26 ポパイの会 15:00~16:00 「リラックス」について
27 休み	28 休み	29	30 詳細裏面	31 夕食会 詳細裏面	金曜JOY倶楽部 明治神宮ミュージアム企画展 明治を描く - 壁画に挑んだ画家たち - 10月18日(金) 14時 手帳無料 秋の散歩がてら是非! 	

プログラム 予約 03-3299-0100 お電話ください





きまぐれ通信10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

@パソコン 写真を加工してみよう!

撮影した写真をパソコンで読込・加工、
アイロンプリントでオリジナルの
エコバッグを作ります。



参加費110円

10月12日(土) 14:00~15:30 さわやか一む

もしもの時に備える訓練

能登半島地震で考える防災とは? ~ 緊急対応・復旧編 ~

地震発生後の緊急対応、復旧・復興に向けたタイムラインに沿って、
防災や地域のハザードマップを一緒に学びます。

講師：特定非営利活動法人日本防災士会
東京支部板橋防災士会 松本 康児氏

定員15名
無料

申込期間：9月24日(火)~10月23日(水)

10月25日(金) 14:00~15:30 さわやか一む

地域交流 夕食会

「みんなの世界テーブル」の
皆さんにご協力いただきます!

参加費450円 定員20名

(地域の皆さんも参加・申込多数の場合抽選)

申込期間：10月1日(火)~26日(土)

10月31日(木) 16~18時 さわやか一む
(16時~調理 17時~食事)



パエリアなどハロウィンに
ちなんだメニュー

※ オープンスペースは
使えません
食事会のみです