



2025年5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
ゆったりアワーは 水曜日 に移動しました   映画鑑賞：第1(水)15時～ 音楽鑑賞：第2(水)15時～				1	2	3 休み 憲法記念日
4 休み みどりの日	5 休み こどもの日	6 休み 振替休日 シリーズ 連続上映中 第3回	7  ゆったり映画 15:00～[2時間] スター・ウォーズ エピソード1 ファントム・メナス	8	9  金曜JOY倶楽部 13:30 センター集合 昭和館「版画家が 刻んだ昭和の彩り」 入館料400円(手帳無料)	10  Let'sパソコン 14:00～15:30 都営新宿線 「九段下」駅 4出口 徒歩1分
11 休み	12 休み 詳細裏面	13  ウォーキング 14:00～15:00 茶話会  15:30～17:00 NEW	14  ゆったり音楽 15:00～16:00 トリクエスト曲を YouTubeやCDで	15	16  しぶやLife 12:45 センター集合 「ローランズ原宿」 説明会・交流会	17  Let'sパソコン 14:00～15:30 参加費450円 食事12:30～
18 休み	19 休み	20	21 徒歩もしくは都営バス[池86]「千駄ヶ谷小学校前」 就労継続支援A型の事業所です 会場：SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター	22	23	24  昼食会 12:30～13:30 ポパイの会  15:00～16:00 「ルール」について
25 休み	26 休み	27  手芸の時間 14:00～15:30 【詳細裏面】	28	29	30	31  @パソコン 15:00～16:30 パワポで紙芝居①

プログラム 予約 03-3299-0100 お電話ください

プログラム中、オープンスペースは利用できません

土曜日の午前中は職員会議のため**電話相談は13時～**お願いいたします



センターの活動が掲載されました！

月刊『ゆたかなくらし』
2025年5月号
「さわやかるーむが
取り組む地域活動」



きまぐれ通信5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

お知らせ



～ 新年度スタート！ **新しいプログラムのご案内** ～
また、従来のプログラムも曜日・時間などに変更があります。

ウォーキング

センターの近く、
明治神宮や新宿御苑
などを散歩します。
体力アップや
気分転換に。



第1(火)
14時～15時
雨天順延

手芸の時間

お喋りしながら
各々持ち寄った
作品を作ります。
「何か作ってみたい」
という方も是非！



第4(火)
14時～15時30分

茶話会

夕食会でお馴染みの
ピア・ボランティアと、
お茶請けを作って
お茶を飲みながら
お喋りします。



参加費
100円位

隔月 第2(火)
15時30分～17時

季節や内容により週・曜日・時間の変更がありますのでご注意ください

活動のご報告

おしるこ会



いただいたお餅をお汁粉にして賑わいました

チーム対抗タイピング大会！

@パソコン



ミスの少ないメンバーと
速さの学生ボランティア
の組み合わせで盛り上り
ました。

終活ノートde座談会

しづや
Life



年代問わず、
「もしもの時」の
備えに必要だと
実感しました。

夕食会



ピア・ボランティアを
リーダーにした第3弾



学生・地域のボランティアも参加！