

地域活動支援センターやすらぎ

2023年 3月のおしらせ

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3 喫茶10:20～ リズム体操13:30～	4 休み
5 休み	6 健康体操10:30～	7 グループワーク AM	8	9 Let's(ドルチェへ 行こう) AM	10 喫茶10:20～ ヨガ(本部)10:30～ スポーツの日 (体育館)13:30～	11 開所日
12 休み	13 健康体操10:30～ 作業体験14:30～	14 料理の日 AM	15 お菓子作り10:00～ 図書館の日13:15～	16	17 喫茶10:20～ ポッチャの日 13:30～	18 休み
19 休み	20 健康体操10:30～	21 春分の日 休み	22 ふるさと散歩道 (ベル)10:15～	23	24 喫茶10:20～ スポーツの日 (やすらぎ)13:30～	25 休み
26 まちなかサテライト 12:00～15:30	27 健康体操10:30～	28 ボランティアの日AM	29	30	31 喫茶10:20～	1

時節柄予定している活動の中止・変更等がある場合がございます。ご了承ください。

詳細・申込はやすらぎ内ホワイトボードで確認してください。

Let's!

日 時 3月9日(水) 10時～12時頃
行き先 喫茶店ドルチェ
集 合 10:00 やすらぎ集合
参加希望の方は
やすらぎ内白板でご確認ください!(^^)!

リズム体操

日 時 3月3日(金) 13:30～
場 所 やすらぎ内

ふるさと散歩道

日 時 3月22日(水) 10時～12時頃
行き先 ショッピングシティベル
集 合 10:00 やすらぎ集合
ショッピングセンター内のウォーキングコース
を歩きます(*^^)v 参加人数は3名までです。

ボランティアの日

日 時 3月28日(火) 10:15～
いつもお世話になっている地域のゴミ拾いをし
ます(*^^)v 一緒にしませんか(^O^)/

ヨガ教室

日 時 3月10日(金) 10:30～
場 所 つつじ会本部2階
呼吸を整え、身体リラックスしましょう!(^^)!

料理の日

日 時 3月14日(水) AM
参加費 100円(やすらぎの方)
250円(やすらぎ以外の方)

お菓子作り

日 時 3月15日(水) 10:00～
メニュー 濃厚♡プリン
参加費 50円

3月のやすらぎ・まちなかサテライトは

3月26日(日) 12:00～15:30です。

「市民ホールつつじ1階フロア」にて

2月の出来事

*グループワーク

2月1日(水)

3月のLet'sとふるさと散歩道の話し合いをしました(^) いろいろな意見が出ました(*^-^*)

*節分豆まき

2月3日(金)

「鬼は外、福は内」季節の行事は大事にしていきたいですね(*^-^*)v



*ペン習字

2月7日(火)

『立春・ひな祭り』を練習しました!(^) 暦では春です、春を感じていますか?(^-^)



*ふるさと散歩道

2月8日(水)

『アルプラザ鯖江』内のウォーキングコースを散歩しました!(^) 天候が悪くてもお散歩出来るのでいいですよ(*^-^*)v 散歩後のゆったりした時間もいいようです(*^-^*)



*料理の日

2月9日(木)

焼きそばを作りました(*^-^*)v 簡単に調理出来るし手作りはとても美味しいですね(*^-^*) 出来る作業をみんなで協力しました(*^-^*)



*ヨガ

2月10日(金)

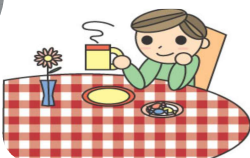
今回は股関節、太ももなどの下半身を中心にしました(^) 腰痛や膝痛に効果があるそうですよ(^)



*お菓子作り

2月15日(水)

今月は『レアチーズケーキ』を作りました(^O^) 焼かずに出来るので作りやすいですよ? 酸味と甘みがちょうど良く、いい具合に出来ました(*^-^*)v



*図書館の日

2月16日(木)

一緒にいろんなジャンルの本や雑誌を借りてきました!(^) 読んでみてください(^O_O^)

*パソコンの日

2月16日(木)

「キーボードの使い方を習いたい」と要望があり、基本の基本のところをやり直しました(*^-^*)v 何事も基本が大事ですね(^O^)/



*喫茶

2月17日(金)



今回は日頃のご愛顧に感謝して『プチ感謝祭』で春らしいイチゴのお菓子がつきました(*^-^*) 甘いお菓子を食べ幸せな気分になりました(*^-^*) 毎週金曜日10:20からやすらぎ喫茶をしています。来てくださいね(*^-^*)v

*ボッチャの日

2月17日(金)



初めて参加する方がいましたが、しばらくするといい勝負が出来ていました(*^-^*)v(*^-^*)

*作品展作品搬入

2月17日(金)



福井信用金庫神明支店さんで、やすらぎの作品展をします!(^) 搬入、展示に行きました(*^-^*)v 見に行ってください(^-^)

社会福祉法人 つつじ会

●地域活動支援センター「やすらぎ」

〒916-0021

鯖江市三六町1丁目2-5-1

電話 0778-53-0002

FAX 0778-53-2001

Eメール yasuragi@si.ttn.ne.jp

つつじ会ホームページ

<http://www1.ttn.ne.jp/~atumare/>

●相談支援事業所「つつじ」

電話 0778-53-0058

利用時間 月~金 午前9時~午後4時

お気軽にご相談下さい。