



# 地域活動支援センターやすらぎ

## 2024年 3月のおしらせ



日	月	火	水	木	金	
25	26	27	28	29	1 喫茶10:20～ リズム体操13:30～	2 <b>休み</b>
3 <b>休み</b>	4 健康体操10:30～	5 Let's 10:50～ ウクレレの日13:30～	6 グループワーク 10:15～	7 ふるさと散歩道 10:15～	8 喫茶10:20～ ヨガ(本部)10:30～ スポーツの日 (体育館)13:30～	9 開所日
10 <b>休み</b>	11 健康体操10:30～ 作業体験14:30～ (予約して下さい)	12 図書館の日AM ウクレレの日13:30～	13 お菓子作り 10:00～	14 料理の日10:15～	15 喫茶10:20～ ポッチャの日 13:30～	16 <b>休み</b>
17 <b>休み</b>	18 健康体操10:30～	19 ウクレレの日13:30～	20 春分の日 <b>休み</b>	21	22 喫茶10:20～ スポーツの日 (やすらぎ)13:30～	23 <b>休み</b>
24 まちなかサテライト 12:00～15:30 /31 <b>休み</b>	25 健康体操10:30～	26 ボランティアの日AM ウクレレの日13:30～	27	28	29 園芸活動10:00～	30 <b>休み</b>

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。

### Let's ☺

日時 3月5日(火) 10:50やすらぎ集合  
行き先 8番らーめん  
参加費 実費

### お菓子作り 🍰

日時 3月13日(水) 10:00～  
メニュー キャラメルポップコーン  
参加費 50円

### 料理の日 🍷

日時 3月14日(木) 10:15～  
メニュー たこ焼き  
参加費 100円(やすらぎの方)

ボランティアみちくさの会さん主催

### 園芸活動 🌸

日時 3月29日(金) 10:00～  
参加費 100円  
ポットにお花を植えお持ちいただけます(\*^^\*)

活動の詳細・申込はやすらぎ内

ホワイトボードでご確認ください。

### リズム体操 🎵

日時 3月1日(金) 13:30～  
音楽に合わせて歌ったり軽い体操をします

### ヨガ教室 🧘

日時 3月8日(金) 10:30～  
場所 つつじ会本部2階

### ふるさと散歩道 🏞️

日時 3月7日(木) 10:15やすらぎ集合  
行き先 プラント3

『ふるさと散歩道』では地域にある名所・旧跡などを散歩します(\*^^)v お勧めの場所がございましたら教えてください♡(\*^-^\*)



3月のやすらぎ・まちなかサテライトは

3月24日(日) 12:00～15:30です。

「市民ホールつつじ1階フロア」にて



# 1,2月の出来事

## \*スポーツの日



1月26日(金)

今回はリクエストでポッチャをしました(\*^^\*) 接戦のドキドキするいいゲームでした!(^^)!

## \*グループワーク

3月の予定を決めました(^o^)/ 楽しそうな活動の予定が入りました!!(\*^-^\*)

## \*リズム体操



2月2日(金)

音楽に合わせて、ボールや新聞紙を使って指先の体操をしました!(^^)! 楽しみながら体を動かせましたね(^^)/

## \*ペン習字

『立春 ひなまつり』  
『寒きなかにも春の足音が聞こえてくるような時候』2つの課題から選び書きました(^-^)/ たくさんの方が参加してくださり賑やかでした(\*^^\*)



2月6日(火)

## \*料理の日



焼きそばを作りました(^o^)/ 美味しく作れました♡(\*^^\*)

2月8日(水)



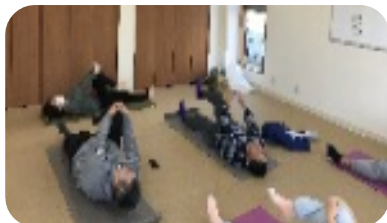
## \*ウクレレの日

新たな曲『カントリーロード』を練習しています(^o^)/ 少しずつですがレパートリーが増えていま

毎週火曜日

## \*ヨガ

今回は移行支援事業所のメンバーと合同で行いました(^o^)/ 寒いと血流が悪くなり体のあちこちが痛い!! 先生にリクエストを出し痛いところを中心にほぐしました(^^) ヨガの後は心身ともすっきりしますね(^o^)/



## \*お菓子作り



『チョコフレーク』を作りました(\*^^\*) ちょうどバレンタイン♡デイの日だったので、かわいらしくラッピングしました(^^)/♡

2月14日(水)



## \*図書館の日

旅行・鉄道の本、ウクレレの本などを借りてきました(\*^^)v 読んでくださいね(\*^^\*) 本のリクエストもお待ちしています(\*\_\*)

2月15日(水)

## \*ポッチャの日



参加者が少なかったので『輪投げ』に変更し楽しみました(^^)/ 来月はみなさんの参加をお待ちしています(^o\_o^)

2月16日(金)

## \*ふるさと散歩道



『紫式部公園』へ行きました(\*^^\*) 雨が降りましたが園内を散策し、資料館の見学もしました(^^)/ 漆塗りの百人一首など、素晴らしい展示品に見入っていました(\*^^\*)

2月21日(水)

## 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。