



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 休み |
| 3 休み | 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 休み | 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 休み |
| 17 休み | 18 健康体操10:30～ | 19 ウクレレの日13:30～ | 20 春分の日 休み | 21 | 22 喫茶10:20～ スポーツの日 (やすらぎ)13:30～ | 23 休み |
| 24 まちなかサテライト 12:00～15:30 /31 休み | 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 休み |

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

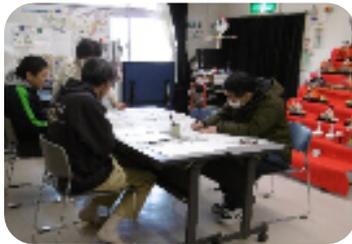


2月2日(金)

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(*^^*)
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しまいました(*^^*)

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。