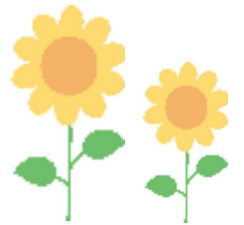




# 地域活動支援センターやすらぎ



## 2024年 7月のおしらせ

日	月	火	水	木	金	土
30	1 健康体操10:30~	2 ペン習字10:30~ ウクレレの日 13:30~	3	4	5 日帰り旅行 8:50~	6 休み
7 休み	8 健康体操10:30~ 作業体験14:30~ (予約して下さい)	9 グループワークAM ウクレレの日 13:30~	10 お菓子作りAM (わらびもち)	11 料理の日AM (たこ焼き)	12 喫茶10:20~ ヨガ(本部)10:30~ スポーツの日 (やすらぎ)13:30~	13 開所日
14 休み	15 休み	16 健康体操10:30~ ウクレレの日 13:30~	17 ふるさと散歩道 (健康の森) 10:30~	18 パソコンの日 13:30~	19 喫茶10:20~ ポッチャの日 13:30~	20 休み
21 休み	22 健康体操10:30~	23 ボランティアの日AM ウクレレの日 13:30~	24 図書館の日AM	25 Let's(ケンタッキー アルプラザ鯖江) 10:00~	26 喫茶10:20~ スポーツの日 (やすらぎ)13:30~	27 休み
28 12:00~15:30 まちなかサテライト	29 健康体操10:30~	30 ウクレレの日 13:30~	31	1	2	3 休み

予定の変更等がある場合がございます。ご了承ください。

### Let's!(ケンタッキー🍗)

日時 7月25日(木曜日) 10時集合  
行き先 ケンタッキー(アルプラザ)  
詳細・お申込みは白板をご覧ください!(^)!

### ふるさと散歩道(健康の森)

日時 7月17日(水曜日) 10時30分出発  
行き先 健康の森



暑い最中ですが健康の森でお散歩します(\*^^) 暑いので水分補給を忘れずして下さいね(\*^▽^\*)v

### 料理の日(たこ焼き)🍡

日時 7月13日(木曜日)AM  
参加費 100円(やすらぎの方)  
お申込みは白板まで!(^)!

### みちくさの会主催日帰り旅行🚌

日時 7月5日(金曜日) 8:50時集合  
行き先 ゆりの里 三国方面  
※参加締切は終了しております。

### お菓子作り🍪

日時 7月10日(水) 10:30~  
メニュー わらびもち🍡  
参加費 50円

### 健康体操の日👏

毎週月曜日10時30分は健康体操の日です(^O^)/ 普段使っていない筋肉を動かして楽しく運動しましょう(^)♪



7月のやすらぎ・まちなかサテライトは

7月28日(日) 12:00~15:30です。

「市民ホールつつじ1階フロア」にて



## 5,6月の出来事

### \*スポーツの日 (輪投げ)

5月24日 (金)

輪投げをしました(\*^^)とても熱い戦いでしたね!(^^)!たくさんの方が参加されてとても賑やかでした(\*^▽^\*)回数を重ねるとみなさん点数が上がってきましたね(^-^)



### \*ボランティアの日

5月28日 (火)

床やテーブル色々な場所を綺麗にしました(\*^^)v普段の掃除でなかなか掃除出来ない場所を掃除しとても綺麗になりました(^o^)/



### \*ペン習字

6月4日 (火)

『新緑の山々や菜の花が一面に咲きとても美しい』を練習しました(\*^^\*)2階廊下に掲示してありますので是非ご覧ください!(^^)!



### \*音楽の日

6月7日 (金)

美空ひばりさんの『川の流れるように』や懐かしい歌を楽しく歌いました(\*^^\*)この曲を歌ってみたいなどリクエスト受付中です(\*^^)



### \*お菓子作り

6月12日 (水)

今回のお菓子作りは『でっちようかん』を作りました(^o^)/でっちようかんは水ようかんより甘さ控えめとのこと!(\*^^)v上手に作りました(\*^^\*)



### \*健康体操の日

毎週月曜日

少しハードな運動もありますが、ダイエットには最適です(\*^^)v体重を気にされている方は是非ご参加下さい(^o^)/

### \*料理の日 (たこ焼き)

6月13日 (木)

今回の料理作りは『たこ焼き』を作りました(^o^)/チーズや紅ショウガ、ねぎ色んな具材が入っていると



とても美味しかったですね(\*^^\*)自分で作ったたこ焼きだとより美味しくなりますね(^o^)/



### \*ヨガ

6月14日 (金)

今回は計8名とたくさんの方が参加しました(\*^^\*)普段使わない筋肉を伸ばすと気持ちがいいですね!(^^)!深呼吸で心もリラックスしますね(#^\_^#)



### \*ふるさと散歩道 (越前たけふ駅)

6月20日 (木)

越前たけふ駅に行ってきました(\*^^)v新幹線が通り盛り上がりましたね!かっこいいですね!(^^)!生きている蟹が水槽にいてびっくりしました(^^^)



### \*ポッチャの日

6月21日 (金)

沢山の方が参加し大変盛り上がりました!(^^)!グループの仲間同士、アドバイスしたりと熱い戦いでしたね!(^^)!!



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。