



地域活動支援センターやすらぎ



2025年 2月のおしらせ

日	月	火	水	木	金	土
						1 休み
<p>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。</p>						
2 休み	3 健康体操10:30~	4 ペン習字10:30~ ウクレレの日 13:30~	5 グループワークAM	6	7 喫茶10:20~ つるかめ体操 13:30~	8 開放日
9 休み	10 健康体操10:30~ 作業体験14:30~ (予約して下さい)	11 建国記念の日 休み	12 お菓子作りAM (バレンタイン チョコ)	13 料理の日AM	14 喫茶10:20~ ヨガ(本部)10:30~ スポーツの日 (やすらぎ)13:30~	15 休み
16 休み	17 健康体操10:30~	18 ウクレレの日 13:30~	19 図書館の日AM	20 ふるさと散歩道AM パソコンの日 13:30~	21 喫茶10:20~ ポッチャの日 13:30~	22 休み
23 天皇誕生日 休み	24 振替休日 休み	25 ボランティアの日AM ウクレレの日 13:30~	26	27	28 喫茶10:20~ スポーツの日 (やすらぎ)13:30~	1 休み



ふるさと散歩道🌿

日時 2月20日(木) 10時集合
行き先 プラント3
自由にお買い物を楽しみましょう☆

ヨガ教室🐾

日時 2月14日(金) 10:30~
場所 つつじ会本部2階
呼吸を整え、心身共リラックスしましょう!(^^)!

ペン習字🖋️

日時 2月4日(火) 10:30~
精神を集中する時間を作りませんか(^o^)/

お菓子作り🍰

日時 2月12日(水) AM
メニュー バレンタインチョコ
参加費 50円



パソコンの日💻

日時 2月20日(木) 13:30~

料理の日🍳

日時 2月13日(木) AM
参加費 100円(やすらぎの方)

つるかめ体操🎵

日時 2月7日(金) 13:30~
CDを聞きながらストレッチをします!



ポッチャの日🎵

日時 2月21日(金) 13:30~
気軽にご参加ください(*^^*)♡!

3月のやすらぎ・まちなかサテライトは

3月23日(日) 12:00~15:30です。

「市民ホールつつじ1階フロア」にて



12,1月の出来事

*ボランティアの日

12月24日(火)



年末の大掃除
をしました(*^^*) 普新年に向
けて床磨きやゴミ箱の掃除をし
ました! 綺麗になってとても気
持ちがいいです♪

*クリスマス会

12月26日(木)



クリスマス会ではお好み焼きやジュ
ース、ケーキ、みかん、お菓子を食べ
ました☆
まちゃんの
ケーキ可愛
いかったです
ね(*^^*)



*グループワーク

1月9日(木)

2月のふるさと散歩道の日程や行き先をみんなで
決めました! 楽しみですね(*^^*)

*ヨガ教室

1月10日(金)

伸びを中心としたヨガを行
いました! 膝や背中を伸ばす
ことで胃の調子を整え、肝臓
や脾臓(胃の奥に位置する臓
器)の疲れを取る作用がある
そうです(^_-)☆



*健康体操

(毎週月曜日)

週明けの凝り固まった体を動かすと少し楽になる
気がします(^_^)♪ 疲れたらいつでも休憩できますの
で気軽にご参加ください♪

*料理の日

1月15日(水)



シチューを
作りました(*
^^)v寒い冬は
温かいものを
食べると体が

温まりますね♪



おひな様を出しました♪♡



*つるかめ体操

1月10日(金)

CDを聞きながらストレッ
チをします♪ 運動が苦手な方
つるかめ体操から始めてみま
せんか(^o^)/



*Let's(ワイフラザ)

1月16日(木)

みなさん自由にお買い物
を楽しまれました(*^^)v館
内を歩くと運動にもなってい
いですね(*^▽^*)



*ポッチャの日

1月17日(金)

みなさん自由にお買い物を楽しまれました(^)
館内を歩くと運動にもなっていいですね(*^▽^*)

*ふるさと散歩道

1月23日(木)

みなさん自由にお買い物
を楽しまれました(*^^)v館内
を歩くと運動にもなっていい
ですね(*^▽^*)



社会福祉法人 つつじ会

いつ来ても、いつ帰ってもいい、ホッとする場所

●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

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」

電話番号0778-53-0058

