

そら通信 2021年 12月号

〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

TEL 042-381-6922

FAX 042-316-4120

＜開所時間＞

お問い合わせ・電話相談
交流室

火曜日 水・木・金・土曜日

11時～19時 10時～18時

12時～18時45分 12時～17時45分

☆ 12月のお知らせ ☆

(1) 交流室の利用時間 について

既にホームページ上および交流室利用者の皆さんにはご案内をさせていただいておりますが、12月1日（水）より交流室利用可能時間が延長となります。よろしくお願いいたします。

(2) レクリエーション について

12月23日（木）13:00～14:45、15:00～17:00

久しぶりに、「スープ&スムージー」を再開します。

今回は温かいポタージュを用意したいと思います。

事前の申込は不要、参加費も無料ですので、よかったら皆様ご参加ください。

※レクリエーションなので、当日はスープを召し上がらない方も交流室をご利用いただけます。



(3) プログラム について

交流室の利用時間延長に伴い、12月よりプログラムも一部再開していきます。

各種プログラムの詳細や申し込みについては、後日そら内で掲示をします。



① ボッチャ

…12月8日（水）14:00～14:30、15:15～15:45

障害のある人もない人も、皆で楽しめるのがボッチャです。

今回はルールをあまり考えず、まずはボールに触れて投げてみることを中心に行います。

奮ってご参加ください。

② ティータイムミーティング

…12月14日（火）14:30～15:00、15:45～16:15

皆さんが参加しやすいように、1部と2部で30分ずつの開催になります。

久しぶりに楽しいこと、困ったことなどを思いっきり話しましょう。

役に立つ情報や、これからのプログラムのことなどもお話したいと思います。



③ 足湯プラスリラクゼーション

…12月18日（土）14:00～14:30、15:15～15:45

7月に新しいプログラムとして行う予定でしたが中止となり、今回満を持しての開催になります。日々寒くなってきましたが、足を温めることで冷え性の緩和やリラックス効果も期待できます。コロナ禍でのストレスや不安を温かいお湯で流してしまいましょう。持参するもの等詳しいことは、後日掲示します。

