

そら通信

2024年
3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

火: 11時~19時 水~土: 10時~18時

●交流室

火: 12時~14時45分、15時~18時45分

水~土: 12時~14時45分、15時~17時45分

3月 ☆ 3月のお知らせ ☆ 3月

(1) プログラム について

①ティータイムミーティング

3月 1日(金) 13:45~14:15 (1部) 15:15~15:45 (2部)

②足湯プラスリラクゼーション

3月 7日(木) 14:00~14:30 (1部) 15:15~15:45 (2部)

③昼食会

3月 9日(土) 12:30~14:30

④クッキング・きほんのき

3月13日(水) 13:15~14:30 (1部) 15:15~16:30 (2部)

⑤ゆるゲーム会

3月21日(木) 13:30~14:30 (1部) 15:15~16:15 (2部)

⑥お花見散歩

3月26日(火) 13:00~14:00

(2) レクリエーション について

①おみやげポップコーン

3月 5日(火) 13:15~14:30 (1部) 15:00~16:30 (2部)

②スープ&スムージー

3月19日(火) 13:15~14:30 (1部) 15:00~17:00 (2部)

ついに花粉が本格化しましたね。花粉症の人には辛い時期ですが、セルフケアを大事にしていきましょうね。



★昼食会報告★

2月10日(土)に、そら交流室で昼食会を開催しました。利用者さん5名、ボランティアさん2名、スタッフ5名の計12名で、ワイワイと食事をしました。今回のメニューは、「クリームシチュー」に「サラダ」。野菜や鶏肉、エビやホタテが入った具材たっぷりシチューで、体も心も温まりました。

毎月恒例の昼食会ですが、次回は3月9日(土)を予定しています。

参加希望の方は、交流室のチラシへ記入をお願いします♪

ちなみに次回は「ちらし寿司」に「豚汁」です!



🌸お花見散歩🌸

3月26日にお花見散歩を予定しています。

当日は13時にそらに集合し、はけのそらに向かって散歩をしながらお花見をしようと思います。

はけのそら到着後は、そのままはけのそらにて交流室を開所する予定です。

※交流室の2部はいつも通りそらでの開所となります。

当日はゆっくりお散歩しながらのお花見をしますので、ぜひご参加ください♪