

そら通信

2025年 🍷 8月号

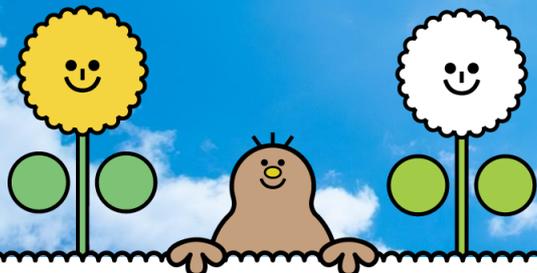
〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

TEL : 042-381-6922

FAX : 042-316-4120

開所時間

●お問合せ・電話相談	火	▶ 11:00~19:00
	水~土	▶ 10:00~18:00
●交流室	火	▶ 12:00~19:00
	水~土	▶ 12:00~18:00



8月のお知らせ

(1) プログラム について ※プログラムの参加は予約が必要です

- ① 室内アスレチック 8月1日(金)
ミニ卓球を楽しみましょう！今回はレシーブ練習用のマシンも使用する予定です。
- ② ティータイムミーティング 8月 5日(火)
金曜日の行事「かき氷」で準備するシロップやトッピングについて一緒に検討したいと思います。
- ③ そら・ベイキング 8月15日(金)
個別に材料を準備しますので、お互いに声を掛け合いながら自分の分のパンを作りましょう。今回はくるみパンを作ります。

(2) レクリエーション について

- ① スープ&スムージー 8月19日(火)
季節の果物や野菜を使った、冷たくて美味しいスムージーを提供しますのでお楽しみに！
- ② 座ってストレッチ 8月26日(火)
椅子に座って無理なく、気持ちよく身体を伸ばしましょう♪運動不足や身体の衰えが気になる方などぜひご参加下さい。
- ③ できたてポップコーン 8月 28日(木)
コーンが弾ける様子を眺めつつ、のんびりお過ごし下さい。

2025年 プログラム

そら・ベイキング

お互いに声をかけあいながら、パン作りにチャレンジしましょう！
手順通りに作り進めれば、それぞれ小さめのくるみパンが4個できる予定です。完成品は、その場で食べても持ち帰ってもOKです♪

8月15日(金)
13:30 ~ 16:30

※パン作りには時間を要します
今回は遅刻・早退はご遠慮ください

参加費 150円

参加予約
予約締切 8月14日(木)

パン生地は生き物なので、失敗の可能性もあります。それも1つの経験と楽しんで頂ければと思います。

靴下をお忘れなく♪

交流室では衛生上の問題から、**靴下の着用**をお願いしています。

サンダル等を使用する機会も多くなる季節ですが、その場合は靴下をご持参いただく等ご協力をお願いいたします。

行事

かき氷

参加費 100円

開催日
8月8日(金)
13:00~16:00

お待ちしております。以前は夏の恒例行事だった「かき氷」がいよいよ復活です。

ご来所の前さん(希望者)に、業務用の機械と専門店の水で作ったかき氷を提供いたします。氷を削る音や氷の舌触り、好みのトッピングなど、その雰囲気をお楽しみください！

身体が冷えますので、健康に不安のある方はご自身で調整をお願いします。

冷やしドリンクウィーク

8/12(火)~16(土)

健康的なハーブティや炭酸水で夏を乗り切る♪

あんまり 甘くはないよ

生姜ジュース

梅ジュース

青いハーブティ・バタフライピー

・5月よりドリンク代は100円となっております。
・冷やしドリンクは、お一人につき1日2杯までとなります。
・コーヒーは別メニューです。
・状態により提供されるドリンクは変わる場合があります。ご了承下さい。

8月の行事
詳細は掲示を
ご確認ください。