

そら通信

2025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



12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 ハンドメイドを楽しもう! 12月 9日(火)
簡単なものづくりをのんびり楽しむプログラムです。
今回はプラバンで小物を作る予定です。
- ② 室内アスレチック 12月18日(木)
室内でできる軽運動で、身体をほぐすプログラムです。
ミニ卓球でワイワイ楽しみましょう!

(2) レクリエーション について

- ① できたてポップコーン 12月16日(火)
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。
はちみつ系の甘いフレーバーを予定しています。
- ② 座ってストレッチ 12月23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♪
無理なく程良く身体をほぐせる、気持ち良い時間ですよ。
- ③ スープ&スムージー 12月25日(木)
季節を感じられる食材を使った、健康的で美味しいスープを提供します。お気軽にお越しください。

(3) 行事 について

- ・ 年末パーティ 12月13日(土)
毎年恒例のささやかなパーティ(昼食会)を行います。
予約が必要ですので、詳細は交流室の掲示をご確認ください。

年末年始のお知らせ

年末年始にあたり、

2025年12月28日(日)~2026年1月5日(月)

のあいだ、当事業所の業務をお休みさせて頂きます。
体調にお気をつけて、ゆっくりお過ごしください。

年末パーティのお知らせ

日 時 : 12月13日(土) 12:30~14:30

場 所 : そら 交流室

参加費 : 600円 (当日12:30に集金します)

締め切り: 12月6日(土) 18:00まで

*締め切り後の取り消しは600円をいただきます。

1年のしめくりに、ささやかなパーティ(昼食会)を行います。
ビンゴゲームも行いますのでお楽しみに。

★予約必須です。詳細は交流室の掲示をご確認ください。★

12月のドリンクについて

12月は、コーヒー・紅茶・緑茶
用に豆乳と低脂肪乳を常備
する予定です。ラテや
カプチーノ等にぜひ
ご利用下さい。
なお、単独で飲む
のはご遠慮下さい。



健康コラム

寒さが厳しい冬になると、体調
が変化しやすく、病気にかかり
やすくなります。

また、年末年始は生活リズムが
乱れやすい時期でもあります。

バランスの良い食生活や生活リ
ズムの乱れに気を
付けて過ごし
ましょう!

