

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

- ①ハンドメイドを楽しもう！ 12月9日(火)
簡単なものつ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。

2025地域生活支援センターそら

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下さい。★

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！

