

そら通信

2026年 🍷 3月号

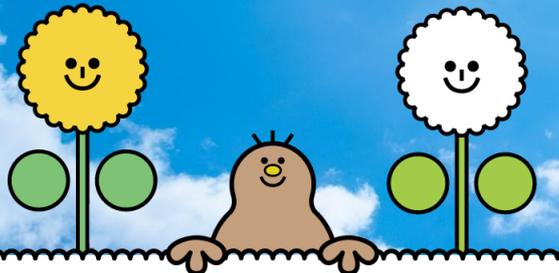
〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

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 |



3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 昼食会 3月14日(土)
ボランティアさんが作ってくださる家庭的な料理を囲み、団らんを楽しむプログラムです。『ちらし寿司』を予定しています。
- ② ハンドメイドを楽しもう! 3月17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。
今回はハギレでコースターを作ります。
- ③ ゆるゲーム会 3月21日(土)
ボードゲームやカードゲームをゆるく楽しむプログラムです。
シンプルなルールで遊びますのでお気軽にご参加下さい。

(2) レクリエーション について

- ① できたてポップコーン 3月3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。
いちごチョコ味を予定しています。※変更の可能性あり
- ② スープ&スムージー 3月24日(火)
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。

健康コラム

3月は季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時期でもあります。

特に睡眠は、体や脳の回復にとっても大切な要素です。日中の活動量も睡眠に影響します。天気の良い日は日光浴をしてみませんか。日光浴は心身のリズムを整え、免疫力も上がるといわれています。



● 行事 ● 3月26日(木)にお花見散歩を予定しています

小金井公園で、のんびりとお花見散歩を楽しみたいと思います。

当日は13時にそらに集合し、武蔵小金井駅北口からバスを利用して小金井公園に向かい、16時までにはそらに戻る予定です。早めに帰りたい方や帰宅時にバスを途中下車したい方はスタッフに声をかけて下さいね。詳細は交流室の掲示を御覧ください。

- 交流室の開所は12:00~13:00、16:00~18:00となります。
お花見散歩に参加した方は、そのまま閉所時間までご利用頂けます。

開花状況によっては、日程がズれる場合もあります。掲示をご確認下さい。



去年は枝見でしたもんね