

そら通信

2026年 🍁 10月号

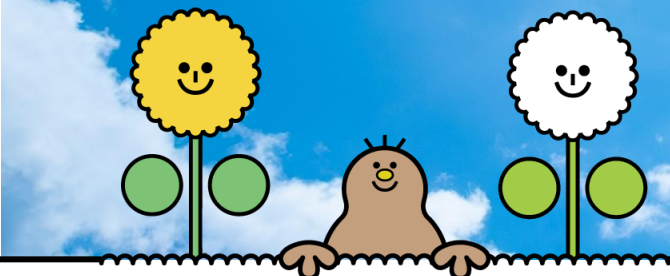
〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

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



10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 10月22日(木)
室内でできる簡単な運動(ミニ卓球)を楽しみつつ、少しでも筋力の維持&向上を意識する機会にできればと思います。
- ② クッキング・きほんのき 10月27日(火)
自宅でも気軽に作ることができる簡単料理を、それぞれ1人分ずつ一緒に作ります。ぜひ自炊チャレンジの一環にご活用下さい。今月は、ハロウィンにちなんでかぼちゃのオヤツを予定しています。

(2) レクリエーション について

- ① スープ&スムージー 10月 8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やスムージーを提供いたします。
来所メンバーも多めなので、ぜひ皆さんで楽しくご歓談ください。
- ② できたてポップコーン 10月13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。各自でビニール袋に詰めますので、その場で食べてもお持ち帰りいただいても、どちらでも構いません。

【行事】 花火の夕べ

10月3日(土)
16:00~17:00

今年も手持ち花火を楽しむ会を開催したいと思います。

入退場自由ですので、お気軽に足をお運び下さい。

花火がなくなり次第終了となります。

詳細は交流室の
掲示をご確認下さい



●昼食会のご報告(9月12日土曜開催)●

メニューは冷やし中華・具沢山たまごスープ・デザート(シャインマスカット)&飲み物でした。

ボランティアさんが作ってくださった料理は、あっさりに見えてなかなかのボリュームでした。
次回は年末パーティ。
皆さんの参加をお待ちしています。



そら外出プログラム

神代植物公園に行こう! 秋のバラフェスタ・バラ園鑑賞

10月29日(木) 予約締切 10/24(土)

雨天
中止

5月のリベンジです! 神代植物公園で開催中の「秋のバラフェスタ」を楽しみましょう! 入園後は、バラ園付近で待ち合わせ場所を決めて自由行動となります。