

こころ NEWS

地域活動支援センター「こころ」

☎0744-45-1030 FAX: 0744-46-5052

〒633-0062奈良県桜井市粟殿1000-1桜井市保健福祉センター「陽だまり」南棟3階



開所日時：平日 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝 はお休みです) 好きな時間に来て、好きな時間に帰れます

今年は残暑が長い見込みとなっており、朝晩も気温の高い状態や蒸し暑さも続いています。多発する急な雷雨も油断なりません。睡眠・食事などの生活リズム・調節のしやすい服装など、心身を整える意識を高めましょう♪

10月 レギュラープログラム Topic

10/1・15 (火)	編み物 13:30~15:30頃 今年の冬は、手作りマフラーでぬくぬく〜 初めての方も大歓迎♪編み物講師ボラ ンティアさんが、丁寧に指導させていただきます。
10/29(火)	第36回卓球選手権 13:30~14:30頃 たった2分の真剣勝負、勝つも負けるも時の運！ 優勝・準優勝、賞状&景品をゲットしてください。

秋になったので再開！ テニスサークル

- 10/24 (木) 13:00~15:30頃**
- 参加費用→ 150円
(テニスコートレンタル料として)
- 集合場所→ 地活こころに 13:00
※ 現地集合の方は 13:45
- 実施場所→ 芝運動公園
- 雨天中止 実施の有無は、当日の昼ごろ、
テニスコート管理者の判断によります。

！ ご注意 **10/9 (水) 遠足のため閉所します！** ご了承くださいませようお願いします。

★メンバー記者 corner★

高秋の遠足
おべんとう
しまかぜに乗って
いただきます

メンバー記者 **きみたん**★



今日の頃
朝、ダークな
気持ちでしたが、
ウォーキングし
て「こころ」に来て、
普通に戻った。
気分転換になった。

メンバー記者 **take**★



龍
公園で太陽が
沈むとき、
デジタルカメラで
写しました。

メンバー記者 **ひでん**★



まんだら塗り絵
地活「こころ」に
きて、初めて塗り
絵をした。
なんとなく紫色
を手に取ってみ
て、塗り始めたら
良かった。
ちよっと力を込
めて塗ってみた
らツヤが出た。

メンバー記者 **としくん**★



チャレンジ
ずっと楽しみにしていた遠足だけ
ど、日が近づいてくると、だんだん
不安のほうも強くなってきた。
あんな遠くまで行ける
気がしない。当日の
非日常の緊張感が怖い。
一方で生ラッコと生ジ
ュゴンに会いたい。すぐ会いたい。
葛藤の日々。今は、体調を万全に
整えることに集中する。

メンバー記者 **匿名希望**★



テニスサークル
テニスサークルを再開します。
まずは素振り、右打ち・左打ち
それが終われば、個人でアンダー
サーブの練習です。
初心者歓迎。
ラケットの握り方
からお伝えします。

メンバー記者 **えこちゃん**★



**アサリちゃん
リンちゃん**
二人ともすくす
く健康に育って
います。アサリち
ゃんは、いまだに
悪さばかりして、

メンバー記者 **ソロ**★



日	月	火	水	木	金	土
	10月	1 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~15:30頃 ボランティアさん 編み物 お教室 ・当日参加 OK ・初心者歓迎	2 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30頃 ハンドメイド 靴下ハギレ トランプ/ゲーム	3 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30頃 こころを整える 室内 ヨガ	4 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 13:30~14:30頃 第1回 Xmas 実行委員会 14:30~15:30頃 妖精ダンサーズ MTG	5
6	7 10:00~13:10 昼食会 参加費 300円 13:10~16:00 室内 カラオケ	8 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30 SST ソーシャル・ スキルズ・トレーニング	9 【遠足】 地活こころ 閉所します ご注意ください	10 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30頃 ハンドメイド 靴下ハギレ トランプ/ゲーム	11 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 13:30~14:30 地活こころの 案内パネル作成① 11/30「市民ふれあい福祉まつり」 展示用(図書館にて開催)	12
13	14 「スポーツの日」	15 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~15:30頃 ボランティアさん 編み物 お教室 ・当日参加 OK ・初心者歓迎	16 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30 まんだら 塗り絵	17 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30頃 スケッチ 初秋を描こう!	18 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 13:30~14:30頃 妖精ダンサーズ MTG (ミーティング) レッスン	19
20	21 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 13:30~14:30 秋の川柳と お茶会 伝統工芸 組紐(くみひも)	22 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30 地活こころの 案内パネル 作成②	23 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30頃 ハンドメイド 靴下ハギレ	24 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:00~15:30頃 外出テニス サークル (雨天中止)	25 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 13:10~16:00 室内 カラオケ	26
27	28 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 出発 13:30~15:30頃 (現地集合 13:50頃) 外出図書館 (車移動)	29 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30 第36回卓球選手権	30 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30頃 心が整う 写仏・名言 なぞり書き	31 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 出発 13:30~15:30頃 外出 ウォーキング 小さい秋を見つけよう	プログラムの 参加・不参加は 自由です。 地活「こころ」の空間で、 仲間同士マナーを守りながら、 ご自分のペースを大切に、 ゆったり過ごして下さい。 メンバーさんからのプログラムご提案や企画アイデア、 大歓迎です。 「地活でやってみたいこと」 気軽にスタッフにお伝えください♪	

【昼食会】当日参加 OK! 朝 10 時までに TEL 下さい。

- エプロン・三角巾・マスクをお忘れなく! ●10:00~買い出し/11:00 頃~開始
- 11時からの参加でも大丈夫。できることから、気軽にご参加下さい。(*^*)v



- 警報発令時の対応について**
- 午前 8 時 30 分現在、市内に警報発令されている場合 【自宅待機】 をお願いします
 - 午後 1 時現在で、警報が引き続き発令されている場合は 【休所】 となります。
 - 来所滞在中の発令については、状況を見ての判断になります。

演目の
出場者
募集中

クリスマス会日程が決まりました!

12月13日(金)13:30~15:30頃
12月16日(月)13:30~15:30頃
※申し込み締め切り: 12月6日(金)

ご都合の合う
日で参加し
てね♪
両日
のご参加も OK

Merry Christmas
会費: 500 円(クリスマスのケーキ・飲み物・プレゼント)
※ケーキ・お菓子・飲み物・プレゼント等々が不要の方は、
会費無料です。その旨スタッフまでお申し出ください。