

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)

寒中お見舞い申し上げます。暦の上では春、とはいえ2月は一年で最も寒さの厳しい季節です。そんななか、近くの川辺で梅のつぼみがふくらんでいることを、地活「こころ」のメンバーさんが教えてくれました。小さな春の訪れを感じた瞬間です♪ 今月も寒さに負けないように「こころ」で盛り上がっていきましょう。

2月プログラムトピック

※1カ月プログラム表一覧は、裏面に掲載しています

2/1 (金)	13:30~ 節分・かるた大会 「ことわざかるた」で生きる知恵を身につけよう!
2/4 (月)	13:30~1分間トーク Let's Talk 「伝える力」を培うには場数を踏むことが一番の近道。 メンバーさん同士だから安心♪気軽にチャレンジ!
2/7 (木)	13:30~ とろ〜り チョコフォンデュ お菓子づくり バレンタインデーだから♪誰かにプレゼントするのもよし、自分で食べるのもよし(^_^)☆ (材料費150円)
2/12 (火)	13:30~ 生活の質UP! セミナー第2弾 大好評だった前回に引き続き、衣・食・住のあれこれ、 しっかり学んで日常の質をアップしましょう!
2/18 (月)	13:30~ 遠足ミーティング 春になったらお花見! わいわい計画立てましょう
2/25 (月)	13:30~ 室内パターゴルフ大会 地活「こころ」のフロアで実施します~
2/28 (木)	13:30~ ボランティアさんのハーモニカ演奏 懐かしい音色に耳を澄ます安らぎの時間を過ごそう。

カラオケのご案内

日時：毎月第2水・木 2日間実施

13:00~16:00

途中参加、途中退席OK!

費用：無料 お気軽にご参加下さい

卓球クラブはじまります

日時：月・水・木

10:00~11:00

卓球の輪を広げよう

初心者歓迎

※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、ご自分のペースでゆったり過ごして下さいね。(^^)
※プログラムのアイデアも大歓迎です♪

2019年1月プログラムからピックアップで、

ご報告

【書き初め】多くの方が参加しそれぞれの新年の気持ちを個性豊かに表現して下さいました。皆さんの作品は、こころフロアに展示中です。今回参加されなかったメンバーさんも、ぜひ見に来て下さい。

【昼食会】最近のメニューは、ちらし寿司&豚汁/和定食(鮭・ひじき煮・ポテトサラダ)/キーマカレー/鶏トマト煮 等々でした。毎回みんなでメニューを相談し、食材の買い物、お料理を分担し取り組んでいます。食卓をわいわい囲んで頂くごはんの美味しさは格別♪料理が苦手でも大丈夫! 未体験の方も、お気軽に参加ください。



	月	火	水	木	金	土
					1	2
					昼食会 10:00～13:00 かるた大会 13:30～14:30	
3	4	5	6	7	8	9
	卓球 10:00～11:00 1分間トーク 13:30～14:30	昼食会 10:00～13:00	卓球 10:00～11:00	卓球 10:00～11:00 お菓子づくり 13:30～14:30	昼食会 10:00～13:00	
10	11	12	13	14	15	16
		昼食会 10:00～13:00 生活の質UPセミナー 13:30～14:30	卓球 10:00～11:00 室内カラオケ 13:00～16:00	卓球 10:00～11:00 室内カラオケ 13:00～16:00	昼食会 10:00～13:00	
17	18	19	20	21	22	23
	卓球 10:00～11:00 遠足ミーティング 13:30～14:30	昼食会 10:00～13:00	卓球 10:00～11:00	卓球 10:00～11:00 S S T 13:30～14:30	昼食会 10:00～13:00	
24	25	26	27	28		
	卓球 10:00～11:00 バダーゴルフ大会 13:30～14:30	昼食会 10:00～13:00 読み聞かせ 13:00～14:30	卓球 10:00～11:00 編み物 13:00～15:30	卓球 10:00～11:00 ハーモニカ演奏 13:30～14:30		

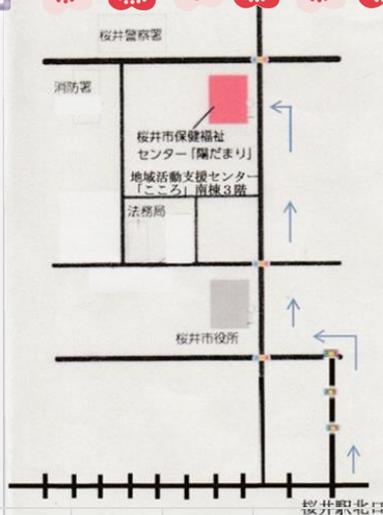


【昼食会】毎週 火・金

・時 間：10:00～13:00 頃 ・参加費：300 円（材料費）・持参品：三角巾・エプロン・マスク
 当日参加 OK！朝 10 時までに「こころ」に来所下さい。10 時を過ぎると参加できません。ご注意ください。



地図



※お車での通所利用はご遠慮下さい

【徒歩でお越しの場合】

・桜井駅下車（北口から徒歩約20分）

桜井駅（北口）より、北へ直進、3つ目交差点（御簾齒科）を左折、次の桜井市中央公民館前信号交差点を右折し直進。桜井市役所の前を過ぎ、直進すると前方左手に桜井市保健福祉センター「陽だまり」があり、3階に地域活動支援センター「こころ」があります。

【バスでお越しの場合】

・奈良交通（桜井市コミュニティバス）

「桜井駅北口」⇒「桜井循環路線北西」に乗りし「桜井市保健福祉センター前」で下車します。

バス停桜井駅北口→粟殿口→桜井市役所→桜井市保健福祉センターで下車します。

桜井市保健福祉センター「陽だまり」南棟 3階

* 反対側の路線（車線）のバス停（桜井市保健福祉センター）からも、奈良交通のバスに乗りできます。粟殿口を経由して桜井駅北口へ着きます。

写真付きの手帳をお持ちの方は（半額 100 円）

最終乗車時間17:05

奈良交通 北西循環線時刻表（コミュニティバス）

循環路線（北西）	毎日運行				
桜井駅北口	10:02	11:32	13:02	14:32	16:02
粟殿口	10:03	11:33	13:03	14:33	16:03
桜井市役所	10:05	11:35	13:05	14:35	16:05
桜井市保健福祉センター	10:06	11:36	13:06	14:36	16:06

奈良交通（天理桜井線） 反対側路線（車線）のバス停

奈良交通（天理桜井線）（桜井市保健福祉センターからの乗車）

桜井市保健福祉センター	11:43	13:05	14:16	15:50	17:05
-------------	-------	-------	-------	-------	-------