

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**

県内で新型コロナウイルスに関連した感染症が確認されたとの報道発表がありました。過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザと同様に、咳エチケットや手洗い等、通常の感染対策に努めていただくようお願いします。

2月 レギュラープログラム Topic

※1カ月プログラム表一覧は、裏面に掲載しています

2/7 (金)	13:30~ 生活の質UPセミナー! 第13弾 免疫力の低下を招かない健康管理の方法や、感染対策の基本を再確認します。
2/13 (木)	13:00~ お菓子づくり♪バレンタインクッキー チョコレートクッキー&バナナクッキーをこんがり美味しく可愛く焼きましょう。プレゼントにも最適♪
2/25 (火)	13:30~WRAP(ラップ) 元気回復行動プラン なりたい自分になるための自分でつくる自分のための行動プラン。知恵を共有しながら作成します。
2/26 (水)	13:00~15:30 編み物 ボランティアさんによる、じっくり安心のマンツーマン指導です。ぜひ初心者の方も気軽にご参加下さい。



卓球グランプリ決定戦

開催日 **2月4日(火)** 時間 **13:30~**

●第1~7回 歴代の優勝者&準優勝者の選ばれし選手メンバーから**グランプリ**を決定します!

今までの対戦で優勝・準優勝された皆さんはもちろんのこと、観戦サポーターとして多くの方々のご参加をお待ちしています。令和初の栄えある優勝カップを手にするのは果たして...!?ワクワクドキドキ

ハンドメイド倶楽部 第1回ミーティング

はじまります!

2/12 (水)

13:30~14:30

お茶とお菓子で、楽しくおしゃべり&情報交換しましょう~

ハンドメイド
大好きさん大集合

手作り(ハンドメイド・DIY)表現の楽しさと、手作り作品で繋がる広がる仲間の輪! 完成品はもちろんのこと、手作りの経過を一緒に楽しむひとときを「地活こころ」で(*.*)/

ご近所を散策しませんか♪

2/27 (木)

13:30~15:00

雨天中止

見慣れた風景も、みんなで歩くと新鮮に感じられます。近くの公園を散歩したり、ちょっと

した日常のお買い物を一緒にしてみたり...、外の空気を吸って気分転換しませんか~?



最近の実施プログラムからピックアップで

ご報告

恒例かるた大会!

1月9日(木)

かるたで、日本語の奥深さに魅了されたひとときでした。



2020年大神神社へ初詣

1月14日(火)

総勢8名でお参りました! 二の鳥居をくぐり参道を進むと、おのずと背筋がシャッキと伸びるような清々しい空気に包まれます。お屋は柿の葉寿司とにゅうめんを頂きました。



おいしかったです!



月	火	水	木	金	土
					1
2	3	4	5	6	7
	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 水墨画&書道 13:30~14:30	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 卓球選手権大会 グランプリ戦 13:30~14:30	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 室内スケッチ会 13:30~14:30	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 おしゃべり会 13:30~14:30	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 生活の質UPセミナー 13:30~14:30
9	10	11	12	13	14
	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 室内カラオケ 13:00~16:00	建国記念日	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 ハンドメイド倶楽部 13:30~14:30	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 お菓子作り 13:00~14:30	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 読み聞かせ 13:00~14:00
16	17	18	19	20	21
	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 ウォータービーズ手芸 13:30~14:30	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 室内カラオケ 13:00~16:00	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 SST 13:30~14:30	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 室内ヨガ 13:00~16:00	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 みんなで作るお話の会 13:30~14:30
23	24	25	26	27	28
天皇 誕生日	振替休日	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 WRAP 13:30~15:00	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 編み物 13:00~15:30	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 ご近所散策(雨天中止) 13:30~15:00	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~11:00 室内カラオケ 13:00~16:00
					29



2月は昼食会を休みます。

※ウィルス感染予防の観点から、しばらく食品調理プログラムの実施を控えます。ご了承ください。(「お菓子作り」は実施します~♪)



【カラオケ】今月は 10日(月)・18日(火)・28日(金)、計3回実施します。

通信状況(館内セキュリティ設定等々)により、回避できない通信エラーが発生することがあります。その場合、曲の入力を繰り返したり、歌う順番が前後することもあります。あらかじめご了承くださいませようお願いします。

【こころNEWS】編集記者募集中!

「地域活動支援センターこころNEWS」の紙面をいっしょに作って下さるメンバーさんを募集しています。少しでも興味を抱いた方、気軽にスタッフまでお問合せください。詳細をご案内します。

自分のコーナーを作ってみませんか?



※プログラムの参加・不参加は自由です。

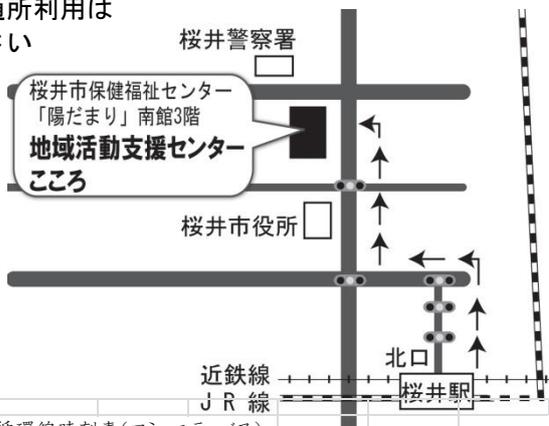
地活「こころ」の空間で、仲間同士マナーを守りながら、ご自分のペースを大切に、ゆったり過ごして下さいね。

※貴重品・私物の管理について

自分の荷物や小物類、貴重品は自己管理をお願いします。室内ロッカーを完備していますのでご利用ください。



※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(御簾歯科)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」に乗車し「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車できます。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)

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	14:24	15:50	17:05