



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**

暖かな春の陽気のもと、色とりどりのお花が美しい季節到来です。まだまだ寒暖の差が激しく油断はできませんが、春のひとつきを「地活こころ」でゆっくり過ごしながら、あなたの居場所として活用してくださいね。



4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

4/2 (火)	13:30~ 1分間トーク 初めての方もお気軽に上手に言わなくても大丈夫！お互いの心がちょっぴり近くなるような笑顔いっぱいのトーク会です
4/10(水) 4/11(木)	13:00~ カラオケ大会 大人気定番プログラム 定番中の定番プログラム。春の歌もそうじゃない歌も、今月もガンガン歌ってお互い酔いしれましょう~♪
4/16 (火)	13:30~ 生活の質UP! セミナー第4弾 先月に引き続き金銭管理について考えます。あなたらしさを大切にしながらの節約アイデアがいっぱい!
4/18 (木)	13:00~ アイスクリーム添えベビーカステラ♪ 今月のお菓子づくりは、丸いフォルムにほっこり感がわきあがる♪ベビーカステラです(材料費150円)
4/23 (火)	13:30~ ○×クイズ大会第2弾 「今こそ振り返ろう!平成の○×クイズ大会」と題してお届けします。どうぞお楽しみに~(*^~^*)
4/24 (水)	13:00~ 編み物教室 じっくり丁寧に教えて下さいますマンツーマンで教えていただけるので、初心者の方も安心です(材料と道具:希望作品ごとに各自で用意)
4/26 (金)	13:30~ SST (ソーシャル・スキルズ・トレーニング) 新たな出会いの機会も多い「春」到来です。緊張しがちな初対面の方との会話を練習してみませんか♪



陽だまりフェスタ 企画運営ミーティング!

今年度も桜井市保健福祉センター「陽だまり」にて、**陽だまりフェスタ**が開催されます。日程:5/26(日)
地活こころからの取り組みについて、ミーティングをします。

◆第1回ミーティング日時◆
・4月9日(火)13:30~



メンバーさんの作品展示をはじめとし、音楽会・読み聞かせ・ヨーヨーコーナー等々、楽しい計画案がいっぱいです。メンバーさんの作品・アイデア・ご協力を大募集!



2019年3月実施プログラムからピックアップで、ご報告



【昼食会】

栄養満点!
味噌風味♪

「初めて食べました」の声も多く聞かれ、いつも以上に盛り上がった昼食会でした。

12日(火)の昼食会
ししなべ
猪鍋初登場!



【お菓子づくり】

バナナ風味とチョコレート味、2種類のクッキー生地を、かわいい型取りで、さっくり焼き上げました。カフェオレとともに午後ひとときお話も弾みました。





日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00 1分間トーク 13:30～14:30	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	
7	8	9	10	11	12	13
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 陽だまりフェスタ会議 13:30～14:30	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 室内カラオケ 13:00～16:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 室内カラオケ 13:00～16:00	昼食会 10:00～13:00 読み聞かせ 13:00～14:00	
14	15	16	17	18	19	20
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00 生活の質UPセミナー 13:30～14:30	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 お菓子づくり 13:00～14:30	昼食会 10:00～13:00	
21	22	23	24	25	26	27
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00 〇×クイズ大会 13:30～14:30	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 編み物 13:00～14:30	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00 S S T 13:30～14:30	
28	29	30	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日

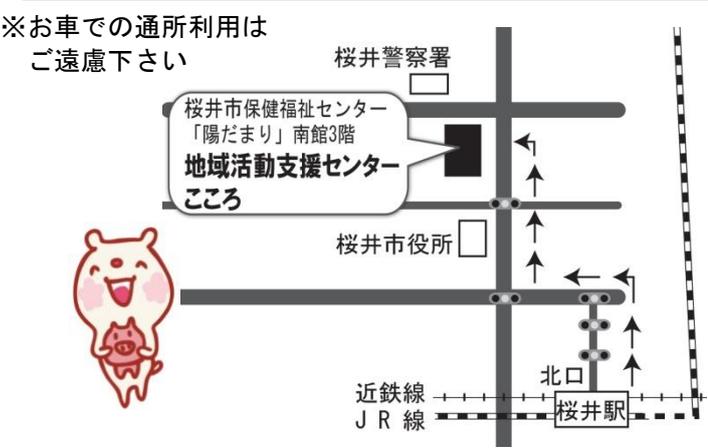
※4月27日(土)～5月6日(月) 地域活動支援センター「こころ」は閉所となります

【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。お待ちしております。

※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、あなたの居場所としてゆったり過ごして下さいね。



【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	14:16	15:50	17:05