



# こころNEWS

地域活動支援センター「こころ」

TEL : 0744-45-1030 FAX : 0744-46-5052

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

あけましておめでとうございます

メンバーのみなさん、ボランティアのみなさん、平成31年もみのりある良い一年であります様に、今年もよろしくお祈りします。年始は平成31年1月4日(金)から開所します！

## 2019年1月プログラム トピック！

※一カ月のプログラム表は裏面に掲載しています

1/4 (金)	13:30～ 書き初め 年始の気持ちを言葉にしよう	
1/8 (火)	13:30～ 新年会ミーティング 「こころ」で実現したいこと！色々話し合いましょ	
1/15 (火)	13:00～ ボランティアさんの読み聞かせ 物語からの思いがけない「気づき」を共有しよう	
1/17 (木)	13:00～ お菓子づくり 今月は、リンゴケーキを予定しています♪	
1/24 (木)	13:30～ SST Social Skills Training 対人関係の技能を楽しくレッスン♪	
1/28 (月)	13:00～ 室内ボーリング会 地活「こころ」で実施します～	
1/31 (木)	13:30～ 生活の質UP！セミナー 日々を心地良く過ごすために、今さら聞けないあんな事やこんな事、こっそり学んで日常の質をアップ！	

## 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

毎回、みんなでメニューを相談し、食材の買い物、お料理を分担して取り組みます。

当日参加OK！

朝10時までに

「こころ」に在所下さい。

10時を過ぎると参加できません。ご注意ください。

※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♪

## 2018年12月プログラムからピックアップして ご報告

12月19日(水)、地活「こころ」と「ほっとスペース」の合同クリスマス会を実施しました！クリスマス会のお料理やケーキお菓子を、メンバーさんとボランティアさんとワイワイ楽しく準備し、お腹いっぱい！美味しく頂きました。午後からはボランティアさんの、素晴らしいハーモニカ演奏や心に沁みる絵本や詩の朗読を披露して頂きました。最後にボランティアさんにこの一年の感謝の気持ちを、カラフルな切り絵の寄せ書きにしてプレゼント♪ 今年も、笑顔あふれる温かいクリスマス会となりました。



# 1月

## H31.1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					13時半～ 書き初め	
6	7	8	9	10	11	12
	13時半～ 1分間トーク	10時～ 昼食会 13時半～ 新年会ミーティング	13時～16時 室内カラオケ	13時～16時 室内カラオケ	10時～ 昼食会	
13	14	15	16	17	18	19
		10時～ 昼食会 13時～読み聞かせ	13時半～創作	13時～ お菓子作り りんごケーキ	10時～ 昼食会	
20	21	22	23	24	25	26
	13時～活動計画 ミーティング	10時～ 昼食会	13時半～ 盤ゲーム	13時半～ S S T	10時～ 昼食会	
27	28	29	30	31		
	13時～室内 ボーリング(地活)	10時～ 昼食会	13時～ 編み物教室	13時半～ 生活セミナー		

\* 開所日時：9時～17時(月曜日～金曜日)。土、日、祝日はお休みです。

駐車場はありませんので、  
お車でのご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。

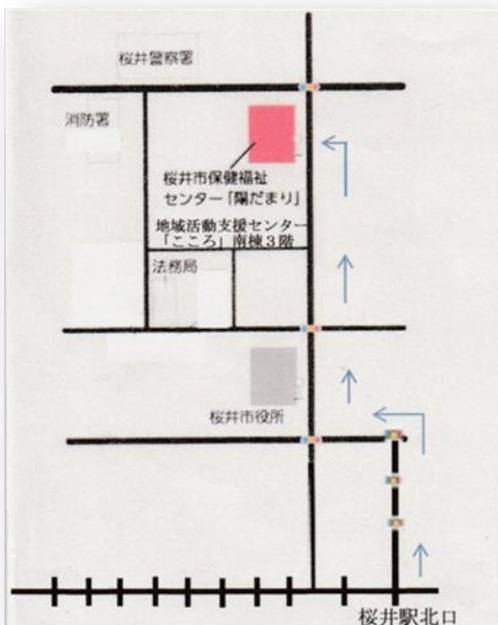
バス停桜井駅北口→粟殿口→桜井市役所→  
桜井市保健福祉センターで下車します。  
桜井市保健福祉センター「陽だまり」南棟3階  
地域活動支援センター「こころ」へお越し下さい。

\* 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)

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