

# 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**

年末に向けてさまざまな恒例イベントが、目白押しです。企画・準備段階から、メンバーさんと共に作り上げていきます。運営スタッフとして、企画・準備からのご参加、大歓迎！いつでもお待ちしております～(\*^。^\*)

～葛城市の観光スポット&紅葉巡り～

## 12/7日(木) 遠足に行こう

ご注意 当日 12/7(木)地活こころを閉所します

- 集合：陽だまり1階玄関 10:00
- 手段：専用大型バスで移動
- 解散：陽だまり1階玄関 16:00頃  
【雨天決行・荒天中止】
- 申し込み締め切り 11/20(月)

**●schedule●**

- 相撲館「けはや座」 まわしや力士着ぐるみを着用し、力士と相撲を取ったり、記念撮影
- 當麻寺 歴史ある建造物と美しい紅葉が織り成す絶景を楽しめます♪
- 【昼食】ゆうあいステーション たくさんのメニューから選んでね♪(各自負担)
- 梅シロップ作り体験 130年を超える老舗「梅乃宿酒造株式会社」の企画イベントに参加します♪  
【大人一名税込 1,200円】  
参加を希望されない方は近辺を散策予定です♪

## スポーツの秋特集

6日(月)	13:30~14:30 ヨガ 心と体をリラックス ヨガマットの上で、映像と一緒に体を動かしていきます。アロマの香りに包まれて、ゆっくり身体をほぐしましょう。
8日(水)	15:00~16:00 卓球 大会に向けての練習試合 毎回大盛り上がりの卓球大会に備えて、心の準備をしましょう！本番さながらの対戦ですよ
10日(金)	13:30~14:30頃 卓球 第26回選手権大会 ●締め切り→ 当日参加 OK ●参加費用→ 無料 ●集合場所→ 地活こころフロア 賞状と景品付き！勝つも負けるも時の運、ふるってご参加ください。
20日(月)	16:00~16:30 テニス 素振り・玉突き練習会 コートでのテニスサークル活動に備え、地活「こころ」室内にて、準備練習を実施します。講師：メンバーてえこちゃんが担当くださいます(*^。^*)
22日(水)	10:00~15:30頃 テニスサークル 屋外活動 ●締め切り→ 11/15(水) ●参加費用→ 150円 ●集合場所地活こころに13:00 ●実施場所→ 芝運動公園 ●雨天中止 実施の有無は、当日の昼頃、テニスコート管理者の判断となります。

## クリスマス会

演目の出場者募集中

日程が決まりました！

ご都合の合う日で参加してね

12月15日(金)13:00~15:00頃  
12月18日(月)13:00~15:00頃  
会費：300円(クリスマスのおやつ・飲み物・プレゼント)  
締め切り：12月8日(金)

### ★★★★メンバー記者 corner★★★★

**写真家 Hideko**

ピンクの花満開。中国の花、満開で見てくれています。

★メンバー記者：ひでこ★

【昼食会】参加費 300 円・当日参加 OK（事前予約不要です）エプロン&三角巾を持参の上 10:00 までに来所ください。

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~14:30 遠足ミーティング  15:00~16:00 Xmas 準備 紙吹雪、作るう会	<b>2</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~14:30 豆つかみゲーム  15:00~16:00 写仏（線画模写）	<b>3</b> 文化の日  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;">             絵を模写することで、集中力 UP 気分リフレッシュ♪           </div>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~14:30 ヨガ  15:00~16:00 トランプゲーム	<b>7</b> 10:00~13:30 昼食会&掃除  13:30~14:30 すごろくゲーム  15:00~16:00 豆つかみゲーム	<b>8</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~14:30 キャンドル作り  15:00~16:00 卓球練習試合	<b>9</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:10~16:00 室内カラオケ	<b>10</b> 10:00~13:30 昼食会&掃除  13:30~14:30 卓球選手権  15:00~16:00 ハンドメイド	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~14:30 豆つかみ選手権  15:00~16:00 Xmas 準備 紙吹雪、作るう会	<b>14</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~14:30 スケッチ会  15:00~16:00 靴下ハギレ創作	<b>15</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~14:30 まんだら塗り絵  ※テニスサークル申込み 締め切り日	<b>16</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  15:00~16:00 Xmas のための 工作しよう♪	<b>17</b> 10:00~13:30 昼食会&掃除  13:30~15:00 頃 散歩（雨天中止）  15:00~16:00 ハンドメイド	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:10~16:00 室内カラオケ  16:00~16:30 テニス練習会	<b>21</b> 10:00~13:30 昼食会&掃除  13:30~14:30 SST ゲーム  15:00~16:00 お茶会	<b>22</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:00~15:30 頃 テニス サークル （雨天中止）	<b>23</b> 勤労感謝の日	<b>24</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~14:30 秋のお習字  15:00~16:00 写仏（線画模写）	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~15:30 外出「図書館」	<b>28</b> 10:00~13:30 昼食会&掃除  13:30~14:30 Xmas ミーティング  14:30~15:30 ジェンガ大会	<b>29</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  15:00~16:00 Xmas のための イラスト描こう♪  ※障害者作品展搬入	<b>30</b> 11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い  13:30~15:00 頃 散歩（雨天中止）	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <p><b>プログラムの参加・不参加は自由です。</b></p> <p>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。</p> </div>	

**第 51 回奈良県障害者作品展が開催されます。場所:生駒市 芸術会館「美楽来」**  
 ※今年は、地活「こころ」からの鑑賞会は実施しませんが、可能な方は、ぜひ各自で足をお運びください。  
 期間：11/30（木）～12/5（火）（但し、12/4（月）は休館日） 時間：AM10:00～17:00（最終日は正午まで）

桜井警察署

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」

桜井市役所

北口

桜井駅

- 駅から徒歩約 15～20 分
- バスもあります

奈良交通  
※天理桜井線  
※北西循環線（コミュニティバス）

### バス時刻表

〔咲～くるライン(西北部循環)〕平日

桜井駅北口 2番	10:02	13:02	16:02
粟殿口	10:03	13:03	16:03
桜井市役所	10:05	13:05	16:05
桜井市保健福祉センター (※こちらで下車ください)	10:06	13:06	16:06

奈良交通(61 62 63 64 天理駅)

奈良交通(天理桜井線)※桜井駅北口までの所要時間4分

桜井駅北口2番	9:26	10:05	10:50	12:05	13:35	14:39	16:04
桜井市保健福祉センター							

◆帰り桜井駅方面へは、道路を渡って反対側車線のバス停から乗車します。

奈良交通(天理桜井線)※桜井駅北口までの所要時間4分

桜井市保健福祉センター	10:30	11:44	13:24	14:24	15:50	17:37
桜井駅北口						



## ご報告

秋晴れに恵まれた10月。各種プログラムに、皆さん積極的にくださいました。来月号でご紹介します。