



お知らせ



5月3日(水)～5月5日(金)
 5月18日(木)
 5月27日(土)

休館
 15時閉館
 12時閉館

5月日程表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 心理面談	12 昼食会 11時	13
14	15	16 調理会 11時	17	18 外出レク 15時閉館	19 茶話会 14時	20
21	22	23 昼食会 11時	24 つぼみ一ず 13時半	25 心理面談 スポーツ 13時半	26	27 就労ピア 12時閉館
28	29	30 カラオケ 14時	31 スポーツチャ レンジ(ウォ ーキング)			

平成29年5月

つぼみだより

薄々ね、薄々気付いていたんですよ。いや正直に言うのがっかり気付いていたけど見て見ぬふりしてたんです。最近、お腹の肉がベルトに乗っていて、男性とは思えないくらい胸に肉が付き、たいへんグラマラスなボディになっていることに。

先日、試着室に入り久々に姿見で自分の全身を客観的に見た瞬間、これまで見て見ぬふりしていた事実を思いっきり突きつけられまして。「着やせるタイプ」という言い訳が通用しない感じになっていまして…半泣きで試着室を飛び出し、何年か振りにトレーニングウェアを引っ張り出し、走るわ腹筋するわ腕立てするわ…結果、翌日全身筋肉痛で寝たきり生活を送ることになりました。しかも、走った振動でお腹と胸の皮膚が激しく揺さぶられて皮膚も痛い…こんなことになる前になぜ手を打たなかったのか…

そんなわけで！5月31日は

「住民総参加型スポーツイベント 江戸川区スポーツチャレンジデー」です！

チャレンジデー当日の午前0時～午後9時の間に15分以上、運動を行なった住民の数(参加率)を自治体対抗で競い合うというユニークなイベントです。

チャレンジデーをきっかけに皆さんも体を動かす気持ちよさを味わってみませんか？

僕のように無駄グラマラスになる前にね…

《佐藤》

外出レク

日時：5月18日（木）11時

集合場所：センターえどがわ

場所：スタミナ太郎NEXT 亀戸店

費用：1,800円

参加：12名までの予約制となります。

肉や野菜、寿司など90分の食べ放題

をみんなで楽しみましょう♪

詳細は後日センターへ掲示致します。



◆就労ピア◆

今月のピアは5月27日(土)
13:00~15:00開催します。

※就労ピアへの参加は
就労にご興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。

参加費：100円

座談会形式でお菓子を食べながらお仕事に関する話をします。



昼食会

日にち： 5月12日(金) 11時~
5月23日(金) 11時~

11時にメニューを話し合い、その後材料を買いに行きます。その材料を調理してみんなで談笑しながら食べる会です。

材料費を人数で割った費用を負担していただく形になります。



茶話会



日時：5月19日(金) 14:00~

茶話会とはみんなで今後のプログラムを決めたり、センターからのお知らせなどをお伝えする会です。お菓子をつまみながら座談会のような形式で気楽な雰囲気の中で行っています。興味のある方のご参加是非ともお待ちしております！※参加費は無料です

カラオケクラブ

歌が好きな皆さん、
一緒にカラオケに行こう!!

日時：5月30日(火) 14時

会場：新小岩駅前クッターナビル内
カラオケスタジオ歌広場

時間・交通：PM1:30センター集合し、
江戸高前バス停より都バス乗車、新小岩駅前下車(都営交通乗車証を忘れずに!)

費用：¥580(2時間、ソフトドリンクフリー)

参加費は当日集めます。
わからないことがあればセンターにお問い合わせください。



お菓子作り



日時：未定

メニュー：未定

交流室利用料100円+参加費100円

材料準備の都合上、事前予約制・先着10名までとなりますので、参加希望の方はお早めにお申し込み下さい!

また、参加申し込み表に次回の希望メニューを書く欄がありますので、ご希望がございましたらご記入下さい!

スポーツプログラム

日時：5月25日(木)

13:30~15:30

センター出発13:00

場所：松江区民プラザ

参加費：100円

卓球・バレー・バドミントンの
道具を持っていきます。

好きなスポーツを
しましょう!

※事前にご予約下さい



調理会

古竹 夏希さん(調理師)が、難しくなくバランスのよいランチづくりを教えてくださいます。

5月16日(火) 11:00~

参加費:300円

メニューはまだ未定です。詳細については、センター内に掲示致します。

※事前申込制です

限定5名ですので、早目のご予約をお願い致します。

4月4日、森林公園でお花見を行いました！天候にも恵まれ、自分たちで作ったお弁当を食べて、とても楽しい時間でした。

お弁当を食べている最中、ハトのフンが命中するというハプニングもありましたが、運が良いと皆さんが励ましてくださって嬉しかったです。これからよろしくお願ひします♪(新入職員 近岡)



6月の告知

昔の遊びを知ろう！

6月に児童支援施設に通っているお子さんをご招待して、昔の遊びを一緒に楽しみませんか？当日は駄菓子の提供も考えています。現代の子供たちにかつての遊びや食べ物を伝えてみんなで楽しみましょう♪

日時：6月10日(土) 14時

参加費：100円

場所：センターえどがわ交流室

※参加希望の方は事前にご予約をお願いします。

プログラムの詳細はセンター内に掲示します。

つぼみだよりでは皆さまからの記事をお待ちしております！
一人一記事、毎月二十日までにお願い致します！