

# ⚠️ お知らせ ⚠️

8月17日(木) 15時閉館  
8月25日(金) 12時開館  
8月26日(土) 12時閉館



## 8月日程表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 昼食会 11時	4	5
6	7	8	9	10 調理教室 11時 心理面談	11	12
13	14	15	16 ウォーキング 14時	17 15時閉館	18 昼食会 11時	19
20	21	22 茶話会 14時	23	24 心理面談 お菓子作り 13時半	25 カレー&花火 12時開館	26 就労ピア 12時閉館
27	28	29 カラオケ 14時	30 つぼみーず 13時半 Aki's 10時半	31 スポーツ 13時半		

平成29年8月

# つぼみだより

こんにちは。

梅雨の時期も暑いなと思っていましたが、また更に暑い時期がやってきましたね・・・。  
みなさま夏バテなどされていませんか？

私は去年の夏場、蕎麦やそうめんなどを食べることの多かったのですが、流石に栄養が偏ってしまうこともありました。その反省を踏まえ、今年は夏バテしない様毎日1回カレーを食べております。

幼い時は辛い物が苦手だった私ですが、大人になって改めてカレーが美味しいと感じる今日この頃・・・

センターのプログラムとしても、去年とは内容も変わる？かもしれない『**カレー&花火**』を8月25日に企画しております。参加費など詳細はまだ決まっておりますが、みなさまと夏を楽しむそんなプログラムに出来たら良いなと思っております。ぜひご参加いただければと思います。

それではみなさま、夏バテや夏風邪などにならない様お気をつけくださいね。

渡邊

## 調理教室

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。

**8月10日(木) 11:00~**

**参加費:300円**

メニューは夏野菜カレーとチキンサラダの予定です。詳細については、センター内に掲示致します。

限定5名ですので、早目のご予約をお願い致します。 ※事前申込制です

## 茶話会

日時：8月22日(火) 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

# スポーツプログラム

日時：8月31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♪  
参加される方は当日、内履き用の  
シューズをお持ちください。  
※事前にご予約下さい



# 昼食会

日時：8月3日（木）、 8月18日（金）

11時から交流室で、今日の昼食メニューを話し合います。その後材料を買いに行き、調理後談笑しながら食事を摂る会です。  
交流室代100円、その他かかった材料費代を割り勘し費用を負担していただきます。  
メニュー内容にもよりますが、1食辺り150～300円前後の材料費となります。

# Aki'sハッピーライフレッスン

8月のAki'sハッピーライフ

レッスンは、石鹸作りの予定です。

日時：8月30日（水）10時半

参加費等は未定です。

事前申し込みが必要となりますので、参加希望の方は職員までお声掛けください。

## ◆就労ピアのおしらせ◆

センターえどがわでは月に一回、最終土曜日にお仕事に関して話し合える場として「就労ピア」を開催しています。交流室利用料100円+ピア参加費100円。

就労ピアではお仕事や就活の悩みを共感出来たり、情報交換しあったりといったことを大事にしています。  
就労に興味のある方ならどなたでも参加出来ますので  
お互いの意見を尊重して気持ちよい集まりにしていきたいと思います♪

次回予告：8月26日（土）

13：00～15：00

# お菓子作り

日時：8月24日(木) 13時半

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！

# 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：8月29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。



# カレー&花火

今年もこの季節がやってきました！！  
夏を楽しむカレーと花火のプログラム♪

日時：8月25日(金)

費用：交流室100円 花火 200円

カレーとハヤシライス(スイカ・サラダ付) 200円



今回はプレジールのカレーとハヤシライスを交流室で食べ、その後かいじゅう公園で花火を行う予定です。

センターへカレーを届けてくれるプレジールスタッフの方から、プレジールの紹介もあります。

具体的な詳細については、センター内へ掲示致します。

※参加は事前に申し込みが必要です。

※当日のセンターは**12時開館**となります。ご注意ください。

※現地集合は受け付けておりませんので、センター集合でお願い致します。

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！

※参加申し込みが必要なプログラムは、当月の初日に原則申し込み受け付けを開始します