



# お知らせ



12月29日(金)～1月3日(水) 休館  
 1月18日(木) 12時閉館  
 1月19日(金) 1日閉館  
 1月27日(土) 12時閉館



# 1月日程表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 雑煮 11時 合同バレー練習 14時	6 書き初め 14時
7	8	9	10	11 心理面談	12 昼食会 11時	13
14	15	16 初詣 13時	17	18 12時閉館	19 スポーツ交流会 1日閉館	20
21	22	23 昼食会 11時	24 茶話会 14時	25 心理面談 つぼみ一ず 13時半	26 スポーツ 14時	27 就労ピア 12時閉館
28	29	30 調理教室 11時 カラオケ 14時	31 美活サークル 14時			

特定非営利活動法人 つぼみ  
 地域活動支援センターえどがわ

〒132-0031  
 江戸川区松島 3-46-10 かとりコーポ 101  
 TEL 03-5879-0708 / FAX 03-3655-9393

平成30年1月

# つぼみだより

## 初詣

日時：1月16日（火）  
13時センター出発  
場所：亀戸天神

今回はいつもの香取神社ではなく、少し足を伸ばして「亀戸天神」に行きます♪  
みんなで願掛けに行きましょう！

## お雑煮

日時：1月5日（金）11時～  
参加費：交流室利用料100円  
+ 参加費100円  
毎年恒例の正月を堪能するプログラム。今回はお雑煮を食べよう！の会です！  
なかなか食べる機会も少ないのではないのでしょうか？  
これを機会にみんなで年始の行事を味わいましょう！

## 美活サークル

日時：1月31日（水） 14時  
場所：センター交流室  
費用：交流室利用料100円+参加費100円  
服装：動きやすい服装 持ち物：タオル  
※事前申込制



美活サークルとは、体から美しくなることで、内面からも外見からも美しくなりたい人のための自分磨きサークルです。運動で汗を流したり、美について情報交換したりと、みんなで一緒に輝きましょう☆ もちろん、男性もOKです！！  
初回は、みんなでDVDを見ながら運動した後に、美容にいいお茶を飲みましょう♪

# バレー合同練習

日時：1月5日（金）  
14：00～16：00  
センター出発13：00

場所：平井コミュニティ会館  
参加費：100円

他事業所の職員や利用者さんと、  
合同でバレーの練習を行います。

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。  
事前にセンターへ連絡または受付  
の用紙にご記入をお願いします。

※なお26日のスポーツは、通常の  
スポーツプログラムとなります。  
詳細はセンター内に掲示致します。



# 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。

1月30日(火) 11:00～

参加費:300円

メニューは○青椒肉絲

○もやしの中華卵あんかけ

○ニラと春雨のスープ とないます。

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



# ボーリングプログラム

予告

日 程：2月2日（金）14時～

場 所：江戸川ヤングボール  
（江戸川文化センター隣）

料 金：3ゲーム 1,050円  
（優待割、障害手帳使用で100円割引、  
シューズ代300円 合計1,250円  
を予定。）

参加方法： 当日13時50分にセンター  
えどがわ出発予定です。  
参加希望の方は、時間までに  
センターにお越しください。



# 茶話会

日時：1月24日（水）

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



# 書き初め

日時：1月6日（土） 14時  
費用：無料

毎年恒例！センターでの書き初めとなります。

今年の目標や気持ちなど、あなたの思いを  
色々書いてみませんか？  
興味のある方、ご参加お待ちしております。

# 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：1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：13:30にセンター集合し、  
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。



# スポーツ交流会

10月に行われる予定だったスポーツ交流会が延期になり、1月に開催することになりました！寒い時期ではありますが、みんなで頑張りましょう！

日時：1月19日（金） 10:00~16:00

会場：江戸川区総合体育館2階 主競技場

競技種目：①ソフトバレー ②卓球 ③玉入れ ④ポッチャ体験会

※ソフトバレーと卓球、両競技に参加することは出来ません。

・事前にカレーライスやハヤシライスを注文された方以外は、  
昼食や飲み物を各自でご用意いただきます。

・詳細については、センター内にも告知致します。



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