

# 1月日程表

| 日  | 月  | 火                 | 水                            | 木                           | 金                | 土                         |
|----|----|-------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------|
|    |    | 1                 | 2                            | 3                           | 4                | 5<br>初詣&雑煮<br>11時         |
| 6  | 7  | 8                 | 9<br>昼食会<br>11時              | 10<br>メンテナンス日<br>1日閉館       | 11               | 12<br>スポーツ<br>14時<br>鹿本学園 |
| 13 | 14 | 15                | 16<br>美活サークル<br>14時          | 17<br>心理面談                  | 18               | 19<br>昼食会<br>11時          |
| 20 | 21 | 22                | 23<br>Aki's<br>プログラム<br>10時半 | 24<br>心理面談                  | 25<br>茶話会<br>14時 | 26<br>就労ピア<br>12時間閉館      |
| 27 | 28 | 29<br>カラオケ<br>14時 | 30                           | 31<br>心理面談<br>つぼみ一ず<br>13時半 |                  |                           |

## プログラム内容

- 昼食会・・・参加者でメニューを決めて買い出しと調理を、みんなで楽しみながら行います。
- 茶話会・・・職員からのお知らせや利用者さんから行いたいプログラムの希望などの意見をお菓子をつまみながら座談会形式で話し合います。
- つぼみ一ず・・・花屋で買ってきた花を活ける園芸のプログラムです。
- カラオケ・・・カラオケボックスに出かけて歌を歌ってストレス解消しましょう！
- 就労ピア・・・就労に興味のある方が、仕事に関して考えていることや疑問などを話し合います。
- メンテナンス日・・・業者によるセンター内清掃の為1日閉館になります。
- スポーツ・・・鹿本学園の体育館を借りて、バレーボールやバドミントンを行います！  
(※今回は卓球はできません)
- 美活サークル・・・運動などを通して内面からも外見からも美しくなるための自分磨きサークルです。今回も新たなカーヴィーダンス、部分痩せカーヴィーを行います！  
ダンスが終わった後はハーブティーを飲んでリラックスしましょう♪
- Aki'sプログラム・・・暮らしを豊かにする空間づくりのプログラム講師が、モノづくりのレッスンをしてくれます！内容はセンター内に掲示します♪

平成31年1月

# つぼみだより

## 初詣 & 雑煮

《初詣》

日時：1月5日（土）11時センター出発

場所：香取神社

《お雑煮》

日時：1月5日（土）初詣のメンバーが交流室に戻り次第

参加費：交流室利用料 100円＋ 一杯 100円



毎年恒例のお正月を堪能するプログラム、今年は香取神社に初詣に行きます！  
その後センターに戻ってきてお雑煮を食べましょう♪（お雑煮だけの参加も可能です！）

## ★新年の抱負★

- ☆美味しいものをたくさん食べる（那谷）
- ☆常に前向きに！！（志村）
- ☆また筋トレでもやろうかな～・・・（細川）
- ☆一日一日を丁寧に生きる（田中）
- ☆食う寝る遊ぶ、貯蓄する（佐藤）
- ☆温泉に行く（米山）
- ☆捲土重来！（鈴木）
- ☆健康第一！！（阿部）
- ☆心身ともに鍛える！！（近岡）

皆さんはどんな  
1年にしたい  
ですか？



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

URL <http://npo-tsubomi.com/edogawa/use-info.html>