

# 1月 日程表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 NEW YEAR 祭り!!
5	6	7	8 スポーツ 14時	9 メンテの為 一日閉館	10	11 ハッピー スポーツ
12	13	14 プレジール 見学会	15	16	17 昼食会 11時	18 ハピスポ ミーティング
19	20	21	22 茶話会 14時	23	24	25 就労ピア 一日閉館
26	27	28 カラオケ 14時	29 就労 ワッショイ	30 つぼみーず 13時30分	31	

## 《休館情報》

1月9日(木)…毎月第二木曜はセンターメンテナンスの為、一日休館になります  
1月25日(土)…毎月最終土曜は職員会議、就労ピアの為、交流室は閉館になります

## 《年末年始情報》

12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始休暇になります  
新年1月4日(土)から通常どおり開所となります。

## 《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…利用者さんからのご希望や職員からのお知らせなど

交流室をより良くするアイデアを、お菓子をつまみながら楽しくお話ししましょう♪

就労ピア…お仕事に関する近況やお悩みに関して語り合います。※最終土曜日、10時半～12時開催

Aki's プログラム…あき先生による生活を豊かに彩るハッピーライフレッスン! ※隔月開催 (10時半～)

スポーツ…体育館でソフトバレーや卓球、交流室でストレッチなど体を動かしてストレス発散しましょう

EDOGAWA 丼…職員が腕にヨリをかけてオリジナル丼を振る舞います! お代300円! 要予約!

## 《サークル活動》

つぼみーず…四季折々のお花を植えて育てる園芸プログラムです。 ※最終木曜開催

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! ※最終火曜開催

ハッピースポーツ…利用者さん主導のスポーツサークル! 目指せスポ交優勝! (一面記事参照)

2020年1月号

# つぼみだより

## 謹賀新年

明けましておめでとうございます  
本年もよろしくお祈り致します

新年最初の開所日となる1月4日(土)は  
『NEW YEAR 祭り!!』と称して、職員と一緒に  
お正月を満喫しましょう!

11時頃…初詣

14時頃…おしるこ&お抹茶会

まったりゆるゆるなイベントになる予定です(\*^\_^\*)  
お楽しみに~!

## プレジールに行こう!

特製カレーでおなじみのプレジール。カレーの製造・  
販売以外にもさまざまなレクやプログラム活動も行  
なっています。ぜひ一度見学してみませんか?

日時: 1/14(火) 11時~13時

集合: センターエどがわ 10時20分

参加費: 300円(昼食代)+交通費(都バス利用)

参加希望の方は事前にお申込み下さい!

## ハッピー スポーツ



《日時》1月11日(土) 14時~16時半

《会場》松江区民プラザ

《会費》100円(見学無料)

《集合》センターエどがわ集合: 1時間前

現地集合: 10分前

《持ち物》動きやすい服装・体育館履き・飲  
み物・汗ふきタオル

☆参加希望の方は事前にお申込みください

☆1/18(土)14:30~16:30、グリーンパ  
レスの303集会室でミーティングも予定し  
ています。

☆毎週金曜(第3金曜以外)13時~16時、  
中平井コミュニティ会館で他事業所との  
合同練習もしています!

## 就労ワッショイ!!

今回は就労移行支援事業所より講師をお招きして  
「ストレスコントロール講座」と「能力チェック体  
験会」の2部構成でお送りします! 就労に向けた第  
一步、踏み出してみましょ♪

日時: 2020年1月29日(水)

14時~15時30分

会場: センターエどがわ交流室

第一部『働くためのストレスコントロール  
~できごとの捉え方を変えていく~』

講師: 木川美里氏・鳥井美紗子氏

(ヒューマングロー小岩)

第二部『おしごと能力 簡易チェック体験会  
~自分の得意なことを発見しましょう!~』

講師: 八巻恵夢氏(natura)



## スポーツプログラム

日時: 1月8日(水) 14~15時半

場所: センターエどがわ交流室

参加費: 交流室利用料 100円

今回は交流室の中で出来る簡単なエクササイズ、ストレッチを  
講師の先生に教わる予定です。普段参加したことない方もこの  
機会に是非トライして一緒にリフレッシュしましょう!

## 就労ピア

日時: 1月25日(土) 10時半~12時

場所: センターエどがわ交流室

就労ピアでは前半はテーマトーク、後半はフリートークの  
二部構成を予定しております。

すでに就労されている方はもちろん、就労に興味のある方  
のご参加も広くお待ちしております♪