

# 3月 日程表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 スポーツ 14時	5 ハピスポ 14時	6	7
8	9	10	11 子育てママ会 10時~12時 のみ閉館	12 メンテの為 一日閉館	13	14
15	16	17 茶話会 14時	18	19	20 祝日の為 一日閉館	21
22	23	24	25	26 つぼみーず 13時30分	27	28 ハピスポ・ 就労ピア (※一面参照) 一日閉館
29	30	31 カラオケ 14時				

## 《休館情報》

- 3月11日(水)…子育てママ会の為、10時~12時の間のみ閉館になります  
 3月12日(木)…毎月第二木曜はセンターメンテナンスの為、一日閉館になります  
 3月20日(金)…祝日の為、一日閉館になります  
 3月28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

## 《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

## 《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)

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>

2020年3月号

# つぼみだより

## 職員からのご挨拶

みなさん、こんにちは。職員の近岡です。  
突然の報告になってしまいましたが、  
3月いっぱい退職することになりました。  
今までありがとうございました。  
みなさんと出会って色々な経験ができて、  
本当に充実した3年間でした。  
センターえどがわで学んだことを忘れずに、  
別の場所でも頑張っていきたいと思います。  
本当にありがとうございました。

近岡みちる

## スポーツプログラム

日時：3月4日(水) 14~15時半

場所：センターえどがわ交流室

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！

## ハッピー スポーツ



《日時》3月5日(木) 14時~16時

3月28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》センターえどがわ集合：30分前

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

## 新型コロナウイルス に関して

感染症の集団感染予防として  
以下の内容にご協力をお願い致します。

来所された際は

- ・受付時に検温し体温確認
- ・受付備え付けのアルコール液での消毒
- ・こまめな手洗い、うがい
- ・可能であればマスクの着用

下記の症状がある際は来所をお控え下さい

- ・風邪の症状、だるさや息苦しさがある時
- ・体温が37.5℃以上ある時

また、事前の予告なくプログラムの変更や  
臨時閉所等の可能性もございます。

ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力の程、  
何卒よろしく願いいたします。

## 子育てママ会 inセンターえどがわ

日時：3月11日(水) 10~12時

場所：センターえどがわ交流室

子育てに奮闘中の方同士、お茶を飲みながら  
気軽にお話しし、息抜きしませんか？

子育ての情報交換なども気楽に出来ます♪

参加費無料!お子様連れOK!

センター登録されていない方もご参加出来ますので、是非お越しください♪

## 就労ピア

日時：3月28日(土) 10時半~12時

場所：センターえどがわ交流室

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います。

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♪