

つぼみだより

2021年4月号

4月開所・プログラムスケジュール

コロナ状況を鑑み電話相談・交流室ともに10:30~16:30の開所となります

【休館情報】

4月8日(木)…交流室・電話相談ともに一日閉館

4月17日(土)…交流室13時閉館・電話相談は通常実施

4月24日(土)…交流室一日閉館・電話相談は10時半~12時まで実施

4月27日(火)…午前中はプログラム貸し切りの為、交流室12時より開所

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7 新緑ウォーキング	8 ※休館情報参照	9	10 トランテューヌ	11
12	13	14 ハピスポ!	15 オンライン茶話会	16	17 ・認知行動療法 ・ハピスポ! ※休館情報参照	18
19	20 O-1 グランプリ	21	22 つぼみーず	23	24 オンライン就労ピア ※休館情報参照	25
26	27 Aki'sプログラム ※休館情報参照	28	29 祝日	30		

※プログラムの時間、内容等詳細は各プログラム紹介記事をご確認ください

掴みとれ！オセロ最強の称号！！

『O-1 グランプリ in EDOGAWA』

日時：4月20日(火)11時 場所：交流室

参加費：交流室利用料100円

つい出来心でおおげさなタイトルになりましたが、みんなでワイワイ、オセロ大会しませんか？腕に覚えのある方もそうでない方も気軽にご参加ください。優勝者にはプチ景品あり！（参加申込専用回線：03-5879-6744）

ガーデニングサークル

『つぼみーず』

日時：4月22日(木) 13:30~

参加費：交流室利用料100円のみ

センターえどがわ前の花壇でガーデニングを予定しております。

ボランティア東郷さん参加予定！

認知行動療法 グループセミナー

臨床心理士の方を講師に迎え様々なテーマでグループセミナーを実施しています。

4月17日(土) 14時30分開始。参加費500円 テーマ『自分の心のクセを見つけよう!』

講師より『わたしたちは、それぞれ考え方のクセ、心のクセを持っています。そのクセは、ストレスを感じるような場面で強くなります。時に、そのクセが強くと出過ぎると、現実が見えなくなって自分の思い込みの世界に入ってしまうこともあります。思い込みから自由になって気持ちを楽にするために、自分の心のクセを知ってバランスの良い考え方を取り戻しましょう』(申込専用回線:03-5879-6744)

ハッピースポーツ!

利用者さん主催のスポーツサークル『ハッピースポーツ!』

ソフトバレーを中心に近隣の体育館で活動中です。初心者、見学希望者大歓迎!

◎4/14(水)12:00~15:00 ◎4/17(土)13:00~16:00

【場所】松江市民プラザ(現地に10分前集合) 【持ち物】運動着、体育館履き、タオル

【参加方法】事前にセンターへ参加お申し込みをお願いします。(申込専用回線:03-5879-6744)

※緊急事態宣言の延長、コロナ流行状況等により中止となる場合がございます

※開催1週間前までに3名以上のお申し込みがない場合中止となります

オンラインプログラム

日時:4/15(木)15:30~16:10...オンライン茶話会

4/24(土)11:00~11:40...オンライン就労ピア

○事前に来所かお電話にてお申し込み下さい。(申込専用回線:03-5879-6744)

○ネット環境により通信や音声途切れる、接続できないといった状況となる可能性もございます。ネット契約プランにより通信料が発生する場合がございますのであらかじめご了承ください。

○ZOOMアプリのインストールをお願い致します。ZOOMの利用方法がわからない等ございましたら事前にご相談ください。

AKI'sプログラム

日時:4月27日(火)11:00~12:00

『ヘッドケア・レッスン』

マスク生活で固くなりがちな頭皮、肩こり、首こりを英国資格保持者と楽しみながらほぐします!

自分を癒して幸せ力、元気力、免疫力アップ!

参加のお申し込みはお早めに!

(参加申込専用回線03-5879-6744)

新緑ウォーキング

日時:4月7日(水)14時センター集合

お散歩が一番気持ちのいいシーズン到来です!センターエドがわ近辺をゆっくりウォーキングしてリフレッシュしませんか?

※雨天・荒天時は中止となります

若者支援プロジェクト【第一期】 トランテータ

日時:4/10(土)14:30~16:30

参加費:交流室利用料100円のみ

20~30代の方向けに参加した皆さんと一緒に作り上げていくプログラムになります。

今回は『ゆるふわトーク!』軽めのトークテーマで肩の力を抜いてお話ししましょう!

お話したいテーマがある方はぜひお持ち込みください♪
(参加申込専用回線:03-5879-6744)

【お問い合わせ先】

地域活動支援センターエドがわ

東京都江戸川区松島3-46-10 かとりコーポ101

TEL:03-5879-0708 / FAX:03-3655-9393

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