

# 地域生活支援センターあさやけ

<開所時間> <相談> / <交流室>  
 月～金 午前10時～6時 / 12時～6時  
 土 午後12時～午後6時  
 日・祝日 閉所

2018年

6月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 ☉カレータ食会 *5/28～予約 を受け付けま す。	5	6	7	8	9	10
11	12 ☉今日の料理 ひるごはん ・スポーツ 13:00～15:00	13 女性のための ・・・書道	14 	15	16 サタデー ひだまり	17
18 ☉カレータ食会 *6/4～予約受 け付けます。	19	20 ☉女子会	21	22	23	24
25	26 ☉今日の料理 ゆうごはん	27 ・女性のための ・・・書道 ・スポーツ 13:00～15:00 ・SST	28 風の会& メンバー学習会	29	30 	

ストレス発散法  
 について考えよう！

**プログラム** ☉マークのものは事前予約が必要です。

<通常プログラム>

- 風の会&メンバー学習会 ・3時 ～ 4時
- 女性のための書道 ・10時半～12時
- 女子会 ・10時半～12時
- ガールズデー ・10時半～12時
- ピアサポート～なかま会～ ・3時 ～ 4時
- SST ・4時半～5時半
- 今日の料理 ひるごはん ・10時半～12時半
- ゆうごはん ・3時半～5時半
- カレータ食会 ・5時 ～ 6時

- センターの活動報告、テーマごとの学習・ミーティング。  
 参加費 50 円。書道とお茶会。女性メンバーが集う場。
- ☉ガールズトークが楽しめる茶話会。参加費 100 円  
 準備中
- テーマに沿って、なかま同士が気持ちや体験を語る場。  
 みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。
- ☉参加費 300 円。調理・片づけの自炊の練習。
- ☉参加費 300 円。手作りカレーをみんなで食べる会。

<家族グループ・市民活動>

- サタデーひだまり ・1時半～4時
- けやき会家族相談会 ・1時半～

元気村2階第二会議室。一杯 100 円で飲み物にお菓子も付きます。  
 家族のための相談・学習の場