

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 休館日 文化の日	4	5	6
7 テニス大会	8 休館日	9	10	11 ストレッチ (13:30~)	12	13 みんなで動こう
14	15 休館日	16	17	18	19	20
21 休館日 全館停電	22 休館日	23 休館日 勤労感謝の日	24	25	26	27 ランチサービス(12時)
28 休館日 全館停電 予備日	29 休館日	30 ストレッチ (13:30~)				

- ・11/3(木)文化の日、11/21(日)全館停電、11/23(火)勤労感謝の日、11/28(日)全館停電予備日のため、休館になります。11月は休館日が多くなっていますのでご注意ください。
- ・ランチサービスは前日までに予約をお願いいたします。※参加人数が3人に満たない場合は中止になります。ご了承ください。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2021年11月230号

発行：医療法人社団円祐会地域活動支援センターお伊勢の森
 武蔵村山市 学園4-5-1 市民総合センター2F
 TEL：042-567-7256
 FAX：042-567-7259

文化の日(11/3)

文化の日は日本国憲法が公布された日と同じ日付で「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という意味があるそうです。もともとは明治天皇の誕生日で明治時代には国民の祝日の「天长節」として親しまれていたようです。



開所時間(オープンスペース)

火曜～金曜(10:00～20:00) 10/5(火)～

土曜・日曜(10:00～18:00)

相談受付時間(面接・電話相談)

火曜～金曜(10:00～18:00)

土曜・日曜 (14:00～18:00)

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

面接 15分以内(コロナ感染対策)、電話相談 10分以内(より多くの方にご利用いただくため)とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

ストレッチ 10/8、10/29

10月は急な冷え込みで身体がついていけないなあなんて思う日も多かったですね。メンバーさんと交流しながら、楽しくストレッチして、血行をよくして身体ポカポカにしていきましょう。ご参加お待ちしております。



腰のストレッチ

お尻のストレッチをすると、腰痛緩和にも効果があります。

椅子に座って4の字に足を組みます。背筋を伸ばした状態でヒザと足首に手を置いて前に上体を倒していきます。

忘年会のお知らせ

まだまだコロナ禍ではありますが、今年も忘年会を開催致します。詳細は12月号通信でお知らせします。不明点・質問等ありましたら、職員までお問い合わせ下さい。

日時：12月15日（水）予定



みんなで動こう

11月13日に行ないます。コロナで運動不足が気になる方はぜひご参加下さい。コロナウイルス感染拡大を考慮しつつ行うため、体温測定・アルコール消毒にご協力お願い申し上げます。

福祉のつどい 10/3

市民総合センターにて社協主催の福祉のつどいがありました。来ていただいた方はありがとうございました。当日はお菓子の配布や作品展などを行い、盛況でした。去年は障害者週間で市民総合センター1階ロビーで行ないましたが、今回はお伊勢の森の入口の壁で展示を行ないました。詩や塗り絵、パステル、編み物など、個性が光る作品を出していただき、バラエティーに富んでいてとても良かったと思います。見ていただいた方からも良かったと直接お言葉を頂きました。

このような機会があればまた作品を募集させていただきますのでよろしくお願いいたします。

