

3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4	5 ラジオ 体操	6 脳トレ	7	8
9	10 休館日	11 ストレッチ 13:30~ 美術 10:00~	12 ラジオ 体操	13 脳トレ	14	15
16 休館日 選挙の為	17 休館日	18	19 ラジオ 体操	20 休館日 春分の日	21 ストレッチ 13:30~	22 みんなで唄お う 14:00~
23 休館日 定期清掃 ガラス清掃	24 休館日 振替休日	25	26 ラジオ 体操	27 脳トレ 粘土 10:15~	28 インターネット セミナー 11:00~	29 お花見 12:00~
30	31 休館日					

- 3/29（土）のお花見は事前の予約が必要です。
※3/27（木）の12時までにはお願いします。
- 3/16（日）は選挙の為、3/20（木）は祝日（春分の日）の為、3/23（日）はガラス清掃・定期清掃の為休館です。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2025年3月270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



弥生（やよい）

弥生は3月の別名です。所説ありますが、「弥」は「ますます、いよいよ」、「生」は「草木は生い茂る」という意味があります。冬が終わって植物が芽吹き生い茂る季節を表しています。

開所時間（オープンスペース）

火曜～金曜（10:00～20:00）

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

面接は15分以内、電話相談は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。ご協力お願いいたします。

恵方巻の会 2/22 (土)

今年も恒例の恵方巻作りを行いました。9名の方に参加頂き、恵方巻の具材もたくさんの種類を用意することができました。昨年よりも多くの方に参加頂いたので簀巻きを何本か新調しています。



準備のウラガワ(^_^)
← 熱いご飯を冷まして
ます！ 寿司桶を使うとテ
ンション上がります

寸胴鍋で豚汁を
作りました→



【お品書き】

・恵方巻
アボカド、ツナマヨ、しそ
卵焼き、カニカマ、きゅうり
・具たくさん豚汁



今年の方角は？
恵方の西南西を
向いて頂きます！
しゃべらないで食べ
切るのは難しいです、...



具が寄ってしまいましたが、
味は最高でした！

お花見のお知らせ

日時：3/29 (土) 12:00～ 1階ロビー集合

費用：400円

持ち物：飲み物、運動靴

お花見弁当を持って近場
の公園でお花見を予定し
ています

お伊勢の森プログラムラインナップ

月2

心も身体も穏やかに 「ストレッチ」

心と身体を落ち着ける
にはストレッチが効果
的です！日頃の疲れ
をほぐしましょう



月1

「美術」



午前中の静かな
時間に美術
で優雅な時間
を過ごしまし
ませんか？

月1土曜

ストレス発散 「みんなで唄おう」



毎回、曲のリクエストを
募集して、職員のギタ
ーの音色に合わせて唄
います。みんなで唄え
ば、恥ずかしさは最初
だけ!?ぜひ、好きな曲
を歌いましょう！

月1木曜

「粘土」

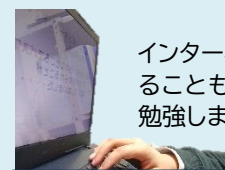
粘土の感触を楽しむ



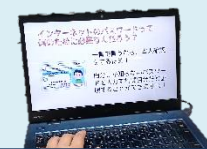
個人で作品に取り
組んだり、みん
なで合作をし
たり、テーマに合
わせて作ります。土
粘土の感触を楽
しんで下さい！

月1金曜

初心者大歓迎！ 「スマホ・インターネットセミナー」



インターネットは便利な反面、知っておかないと損にな
ることもあります。みんなでインターネットのいろはを
勉強しましょう！スマホの操作方法なども学びます。



週1水曜

継続は力なり 「ラジオ体操」

ラジオ体操なんて大し
た運動にならない...
なんてことはありません
！毎日の積み重ね
が大事なんです！



週1木曜

頭柔らかく～ 「脳トレ」



脳は年齢と共に機
能が低下してしま
います。一緒に鍛
えて若々しい脳を
目指しませんか？