

2月の予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--------------------|--|-------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|
| 1 テニス練習会 1330～ たまこヒルズ テニスコート | 2 休館日 | 3 | 4 脳トレ | 5 ラジオ体操 | 6 | 7 |
| 8 休館日 選挙の海 | 9 休館日 | 10 ストレッチ 1330～ パステルア ート1500～ | 11 休館日 建国記念の 日 | 12 ラジオ体操 | 13 | 14 恵方巻の会 1200～ |
| 15 休館日 フィルター清 掃 | 16 休館日 | 17 | 18 脳トレ | 19 ラジオ体操 クレイアー ト 10:15～ | 20 スマホ・インタ ーネットセミナ ー ① 10:00～ ② 11:00～ ストレッチ 13:30～ | 21 |
| 22 休館日 高圧洗浄 | 23 休館日 天皇誕生日 | 24 | 25 脳トレ | 26 ラジオ体操 | 27 | 28 みんなで 唄おう 14:00～ ※ |

※プログラム中、オープンスペースはご利用頂けません。ご了承下さい。

- ・ストレッチは事前に予約をお願いします。
- ・8（日）選挙、11日（水）建国記念の日、15日（日）フィルター清掃、22日（日）高圧洗浄のため休館になります。
- ・1日（日）はテニス練習会になります。申し込み締め切りは1/31（土）です。
※2人以上で開催になります、コートのコンディションが悪い時や雨天時は中止となります。
- ・14日（土）恵方巻の会は事前予約制になります。締め切りは12日（木）12時までです。
- ・2月より、毎週行っているラジオ体操は木曜に、脳トレは水曜に変更になります。
ご了承下さい。
- ・2/1（日）～2/28（土）の間、お伊勢の森満足度アンケートを行います。ご協力のほどよろしくお願い致します。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2026年2月281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



初午 2/1（日）

初午（はつうま）は、2月最初の「午（うま）の日」。稲荷神社と結びつき、五穀豊稔・商売繁盛を願う日として広まりました。そのため食べ物は、稲荷神のお使いとされる「狐」にちなみ、いなり寿司が定番になったそうです。

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。

雑煮会&書初め 1/10(土)



お伊勢の森ではお正月に関する行事はここ数年無かったため、今回久しぶりに企画してみました！お正月の味覚をみんなで味わうことができ、良きひと時を過ごすことができました(^^)／

くお品書きく

- ・お雑煮
- ・大根と柚子の漬物
- ・さんぴら
- ・だし巻き卵
- ・かぼちゃの煮物



書初めは初めての試みでした！新年の抱負や目標など各々書きました！なかなか書初めをする機会がないので新鮮で良かったとお声をいただきました。今年の暮れにどうだったかまた皆で振り返りたいですね！



新年
謹賀

テニス練習会 12/28・1/11

月1回、日曜日の午後にたまこヒルズと合同で行っています。最初はストロークやサーブなど基礎練習をして、ゲームで実践的に練習します！興味のある方は職員まで！次回は2/1を予定しています。

12/28 年末のテニスでしたが、メンバー職員含め9人で行いました！あいにくコートコンディションが悪かったですが、怪我しないように頑張りました！



1/11 お伊勢の森からは2名の方が参加しました！天気もコートの状態も良く、ダブルスの試合を3試合行いました。西日の日差しが強く、帽子があるといいかもしれません。



プログラムの変更に関するお知らせ

「みんなで唄おう」の締め切りは前日になります。2人以上で開催し、オープンスペースで行います。その時間のオープンスペース利用はできませんのでご了承下さい。

恵方巻の会 2/14(土)

昨年に引き続き今年も行います！「黙って静かに食べると良い」なんて言われますが、自分のペースで楽しくご参加ください！おいしい太巻きを食べてリフレッシュしましょう！

参加費：300円、1階ロビー12時集合

