

# さんかく通信(仮)

vol.3

＼2025年もよろしくおねがいします／

## ▲今月の予定・さんかくからのお知らせ▼

電話相談 1/9(木) 1/30(木) 13:30～16:30

センター休館 1日(水)～4日(土)、日曜、月曜、祝日、木曜午前 ※13時開館

交流室利用 ヨガ、ポッチャ開催中、交流室は利用できません(専有利用)



## 1月の予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	01	02	03	04
			センター休館	センター休館	センター休館	センター休館
05	06	07	08	09	10	11
		新年初遊びの会 14:00-16:00	茶話会 14:00-15:00	センター休館 10:00-13:00	ヨガ(6名) 14:00-15:00	情報発信講座(5名) 10:00-11:30 卓球 13:30-15:30
12	13	14	15	16	17	18
			茶話会 14:00-15:00	センター休館 10:00-13:00 IT講座①② 14:00-16:00	ポッチャ 13:00-14:30	情報発信講座(5名) 10:00-11:30 家族会 13:30-15:00
19	20	21	22	23	24	25
		筆ペン書初め(6名) 14:00-15:30		センター休館 10:00-13:00	ウォーキング 14:00-15:00	椅子坐禅 10:15-10:45 卓球 13:30-15:30
26	27	28	29	30	31	01
		お雑煮風にゆめん(6名) 14:00-15:30	運営ミーティング 14:00-15:00	センター休館 10:00-13:00 IT講座①②(各回5名) 14:00-16:00	卓球 13:30-15:30	

※プログラム内容の詳細は、裏面をご確認ください。

※原則、事前申込制 (ウォーキング、卓球、ポッチャは当日参加 OK です)

※申込は窓口または電話にて受付 問合せ：TEL 03-6808-5001

## ▲編集後記▼

あけましておめでとうございます。地域活動支援センターさんかくが開所して、早くも2か月が経過し、新年を迎えることができました。この間、多くの皆様にご登録いただき、心より感謝申し上げます。今後も充実したプログラムを企画して参りますので、どうぞご期待ください。

また、卓球台やポッチャの用具を公式戦仕様で購入いたしましたので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

※紙面の都合により、編集後記が1ページ目に掲載されております。



# 今月のプログラム活動

詳細は各チラシをご覧ください。お電話（03-6808-5001）または窓口でのお問合せ・お申込みを受け付けております。

## 新年初遊びの会

1/7(火) 14:00~16:00

参加費：100円(交流室利用料込)

新年初遊び！テーブルゲームで楽しいひとときを！

※当日直接お越しください



## 茶話会

①1/8(水) ②15(水) 14:00~15:00

①男女別茶話会『今年やってみたい○○』

②ゲーム茶話会『ころかるたで楽しいひとときを！』

参加費：100円(交流室利用料込)

※①②各回・前日までに申込みください



## スポーツプログラム

ヨガ 1/10(金) 14:00-15:00

参加費：100円(交流室利用料込)

持ち物：飲み物、タオル

※前日までに申込みください(先着6名)

ポッチャ 1/17(金) 13:00-14:30

参加費：100円(交流室利用料込)

※当日、直接お越しください

ウォーキング 1/24(金)14:00-15:00

参加費：無料 持ち物：飲み物、タオル

※当日、直接お越しください ※雨天中止

卓球 1/11(土) 25(土) 31(金)

14:00-15:30

参加費：100円(交流室利用料込)

※当日、直接お越しください

※ヨガ、ポッチャ開催中、交流室は使えません



## 情報発信講座

1/11(土) 18(土) 10:00~11:30

参加費：100円(交流室利用料込)

パソコン操作を楽しみながら、自分の好きなこと、興味のあることを発信していきましょう！

※前日までに申込みください(定員5名)

## IT講座

1/16(木) 30(木)

①超初心者コース 14:00-14:50

②初級者コース 15:00-15:50

参加費：100円(交流室利用料込)

超初心者から初級者まで！IT講座でスキルアップしよう！

※前日までに申込みください(①②各回・定員5名)



## 調理シク：お雑煮風にゅうめん

1/28(火) 14:00~15:30

参加費：300円(交流室利用料込)

簡単で食べやすい調理方法を体験し、日常の食生活のバリエーションを増やしてみよう！

※前日までに申込みください(定員6名)

## 筆ペン 書初め

1/21(火) 14:00~15:30

参加費：100円(交流室利用料込)

筆ペンで書字練習を行った後、新年の抱負を書初めし、お正月らしい行事を楽しみましょう！

※前日までに申込みください(定員6名)



## 椅子坐禅

1/25(土) 10:15~10:45

参加費：100円(交流室利用料込)

坐禅を通じて心をリラックスさせ、穏やかな時間を過ごしましょう。 ※前日までに申込みください

## 運営ミーティング

1/29(水) 14:00-15:00

参加費：100円(交流室利用料込)

茶話会のテーマ、江戸川区の歩き方で行きたい場所について話し合います。 ※前日までに申込みください