

ほっかぽかだよ

令和4年11月号

五泉市障害者地域活動支援センターあさひの家

〒959-1862 五泉市旭町8-43

TEL 0250-41-1510 FAX 0250-41-1511

E-mail : asahinoie@festa.ocn.ne.jp

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。みなさん、お元気ですか？冷えを感じている時、じっとしてしまいがちですが、身体をほぐすようにしましょう！筋肉を動かして血流が良くなると身体が『ほっかぽか』としてきます。全身運動のウォーキングや、ストレッチなどがおすすめです。身体を大きく動かすことができない室内では、①手首と足首を回す②肩をグーッと上げた後、すんと落とす③手の指と爪を指圧する どれも座ったまま、身体をほぐすことができます。これで、血流アップ!!

【ま〜まカフェ販売】

日時：11月1日（火）

11：50～12：20

場所：あさひの家



【もぐもぐデー】

豚汁と、きのこたっぷり炊き込みご飯

日時 11月12日（土）

11：40～16：00

参加費：100円



【手工芸クラブ】

フラワーボックス作り

日時：11月15日（火）

14：00～15：00

場所：あさひの家

参加費：300円



【フリースペース村松】

北欧風鍋敷き作り

日時：11月17日（木）

10：00～11：00

場所：村松保健センター

参加費：300円

【のびのびタイム】

卓球を楽しもう!!

日時：11月25日（金）

10：30～11：30

場所：栗島ふれあい館

【ウェルカム作品展のご案内】

今年も開催されます!!

皆様の作品お待ちしております。

展示期間・会場

五泉市役所（1階ロビー）

令和4年11月28日（月）～12月9日（金）

村松支所（市民ギャラリー）

令和5年1月4日（火）～1月27日（金）

※切：11月12日（土）

10月利用者の集い報告

・かき氷サービスデーは終了しました。

【お願い】

・熱や体調不良時は申し出てください。

・あさひの家で知り合った方への宗教活動は、控えてください。

【ご意見】

・かき氷に小豆などトッピングしてほしい。

・コーラ味、レモン味、ガムシロップの追加。

・静養室利用について、ある程度時間を決めて利用する。目覚まし時計の設置。

11月の利用者の集いは…

11月12日（土）11：00～11：40です。ご参加お待ちしております。



地域活動支援センターあさひの家



日	月	火	水	木	金	土
		1 11:50~12:20 ま〜まあカフェ	2	3 文化の日 	4	5
6 お休み	7 お休み	8 紅茶週間	9	10	11 手工芸クラブ ㄨ切	12 サービスデー 11:00~ 利用者の集い 11:40~ もぐもぐデー
13 お休み	14 お休み	15 14:00~15:00 手工芸クラブ ココア週間 フリースペース村松 ㄨ切	16	17 10:00~11:00 フリースペース村松	18	19
20 お休み	21 お休み	22 のびのびタイム ㄨ切	23 勤労感謝の日 	24 サービスデー 	25 10:30~11:30 のびのびタイム	26
27 お休み	28 お休み	29	30 			

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または変更する場合がございます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

行事の参加申し込みは、申し込み用紙が同封された方のみとさせていただきます。申し込みをキャンセルされる場合はご連絡ください。

～ 令和3年度 登録更新について ～

あさひの家 地域活動支援センターの登録更新にご協力をいただき、ありがとうございます。
まだ登録がお済みでない方は、いつでも対応いたしますのでご連絡ください。
お手続きの際はお薬手帳をご持参ください。

あさひの家

開館時間：午前9時～午後5時30分

休館日：日・月曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）、8月14～15日

