

ぷらす★かわせみ

30年

10月

住所: 相模原市緑区橋本6-36-1-2FA

電話: 042-703-5556(相談専用)

フリースペース開所日時: 月・火・水・木・金・第一土

(第一月曜日はお休み) 11:30~16:30

<https://www.kawasemikai.org/>

食欲の秋, 読書の秋, スポーツの秋, 実りの秋... 楽しみ
の多い季節がやってきました。みなさんはどの秋が
好きですか? 昼夜の気温差がある季節でもある
ので、健康面には十分お気を付け下さい。



日	月	火	水	木	金	土
	1日 休	2日	3日 フラワー アレンジメント *要予約 <先着10名>	4日 ぷらすで 歌おう ♪	5日 事業所 見学会 ⑦ ※要予約	6日 ①高次脳FS ②かわせみ 広場 ③就労 ミーティング
7日 休	8日 休 (体育の日)	9日 ぬりえ 	10日 たっきーの 何でも相談 (13:30~ 15:30) *予約優先	11日 卓球クラブ かわせみ 	12日 手話 	13日 休
14日 休	15日 超簡単 クッキング ※要予約 	16日 習字 	17日 PC個人 レッスン ①13:30~ ②14:30~ *要予約	18日 卓球クラブ かわせみ 	19日 ヨガ (14:00~ 15:00)	20日 休
21日 休	22日 折り紙ポラ 14:00~ 	23日	24日 PC個人 レッスン ①13:30~ ②14:30~ *要予約	25日 太極拳 	26日 ぷらす アカデミー (14:00~ 15:00)	27日 休
28日 休	29日	30日	31日 ぴあ プログラム ★レジン アクセサリ *要予約			

就労ミーティング

オープン
プログラム

10月6日(土) 15:30~17:00

対象: 就労中の方, 就労をお考えの方
お仕事をしている方も, 準備中の方も
お仕事について, いろいろ語り合ひましょう。

手話

地域 オープン
プログラム

10月12日(金) 13:30~14:30

ボランティア講師: 手話サークル水の輪会
指を使ってお話できたら楽しいですね。
気分が、楽しく手話が学べます。

ぬり絵

10月9日(火) 13:30~14:30

たくさんある下絵の中から選んで
ぬっていただきます。ぬり絵にはイライラ
の解消にも効果があるそうです。

高次脳機能障害の方と

オープン
プログラム

その家族のためのフリースペース

10月6日(土) 10:00~12:00

対象: 高次脳機能障害の方とその家族
個別専門相談: 12:00~13:00
神奈川県リハビリテーション病院
高次脳機能障害相談支援コーディネーター
佐藤健太郎

かわせみ広場

オープン
プログラム

10月6日(土) 13:30~15:15

対象: バの病を家族にもつ方
ご家族のための集いです。近況を
報告し, 情報交換します。

ふらすで歌おう

オープン
プログラム

10月4日(木) 13:30~15:00

講師: 関田 茂子さん

毎回, 季節の歌をはじめ, いろいろな歌
を楽しく歌っています。ストレス発散
にもなります。

事業所見学会⑦

10月5日(金) 13:30~14:00

対象: ご予約の方

見学場所: 就労移行支援 Aprila

集合場所: ふらすかわせみ

集合時間: 13時15分(13時20分に出発
します)

フラワーアレンジメント

10月3日(水) 13:30~15:00

対象: ご予約の方 / 参加費: ¥500

予約受付開始日: 9月20日(木) 9:00~
先着10名

季節の花々をアレンジしてお持ち帰り
頂けます。お持ち帰りの袋をご用意下

卓球クラブかわせみ

10月11日(木) 13:30~15:30

10月18日(木) 13:30~15:30

人気の卓球です。みんなでワイワイ楽しくやっています。ぜひご参加下さい。

太極拳

地域オープンプログラム

10月25日(木) 13:30~14:30

ボランティア講師: 関口 國廣さん

1本をゆくりじっくりほぐしていきます。

ヨガ

10月19日(金) 14:00~15:00

講師: 伊佐 友美さん

持ち物: 飲み物・タオル

ゆくり、じっくり体をほぐしていきます。



たっきーの何でも相談

10月10日(水) 13:30~15:30

ご予約の方が優先でバテランのワーカーさんが何でも相談にのってくれます。ぜひ、ご予約下さい。30分ごとで3つの枠があります。

ぶらぶらアカデミー

10月26日(金) 14:00~15:00

ボランティア: 中野 幸次佳さん

さまざまなプリントを用意しています。

楽しく脳トレしませんか。

習字

10月16日(火) 13:30~15:00

ボランティア講師: 土屋 耕葉さん

気軽に書に親しんでみませんか。



パソコン個人レッスン

10月17日(水) ①13:30~ ②14:30~

10月24日(水) ①13:30~ ②14:30~

対象: ご予約の方

ボランティア: 橋本 勇生 ボランティアグループ「やてみよう会」

ボランティア講師の方がマンツーマンで教えます。くれやす。

申込期限: 10月11日(木)まで

超簡単クッキング

10月15日(月) 13:30~15:00

対象: ご予約の方 / 参加費: ¥200

持ち物: エプロン・三角巾・ハンカチ

<今月のメニュー>

パン・フキン・パイ

ぴあプログラム

10月31日(水) 13:30~15:30

対象: ご予約の方 (先着5名)

参加費: ¥500

初心者向けです

★ レジンアクセサリ講座 ★

レジンを使ってオリジナルアクセサリを作ります。

ご興味のある方、ぜひご参加下さい。

※地域オープンプログラム: 原則、相模原市内在住・在勤の方、どなたでも参加できます。

※オープンプログラム: 原則、相模原市在住・在勤でぶらぶらかわせみに登録していない精神障害者等、そのご家族の方が参加できます。

かわせみカフェ

営業日のお知らせ

今月もかわせみCaféをお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 かわせみCafé 11:30~15:00 ・鯖の竜田揚げ定食 	4	5	6 かわせみCafé 11:30~16:30 ・カツカレー 
7	8	9	10 かわせみCafé 11:30~15:00 ・チキン甘酢あん定食 	11 かわせみCafé 15:30~16:30 	12	13
14	15	16	17 かわせみCafé 11:30~15:00 ・揚げ豚のボン酢和え 	18 かわせみCafé 15:30~16:30 	19	20
21	22	23	24 かわせみCafé 11:30~15:00 ・和風ハンバーグ定食 	25	26 金カフェ (今回もプレミアムフライデー営業) 11:30-13:30 ビーフカレー ※要予約24日(火)までに予約してください! 	27
28	29	30	31 かわせみCafé 11:30~15:00 ・鮭のムニエルタルソース定食 			

~カフェメニュー~




●ランチ・・・¥500

●10月の手作りケーキ (200円と250円があります)

- ・ 3日 ベイクドチーズケーキ / シフォンケーキ (アングリーズソース添え)
- ・ 6日 ブルーベリークランブルケーキ / 紅茶ケーキ
- ・ 10日 ガトーショコラケーキ / ピクトリアケーキ
- ・ 17日 かぼちゃのチーズケーキ / スイートポテトタルト
- ・ 24日 アップルくらんぶるケーキ/スフレチーズケーキ
- ・ 31日 ラム&プルーンチーズケーキ / キャロットケーキ



マークについて

-  カフェがある日
-  カレーランチの日
-  選べるランチの日

ランチの日はカフェもあります

○ 珈琲はハンドドリップで、紅茶は茶葉から1杯100円です

■ランチは数に限りがあるので、前日までに予約をして頂けると助かります

~ 予約先：ぷらす☆かわせみ TEL042-703-5556 ~

※仕入れの状況により、予告なく献立が変更になる事があります