

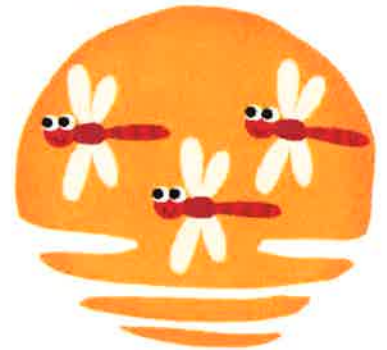
ぷらす★かわせみ

30年



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/>

冬が近づき、風のある日は、寒気が身にしむようになり
 ました。温かい食べ物が恋しくなりますね。
 寒い季節は体が温まり栄養満点なお金局料理
 が欠かせません。みなさんどんな金局が好きですか？



日	月	火	水	木	金	土
				1日 ぷらすで 歌おう ♪	2日	3日 休 (文化の日)
4日 休	5日 休	6日 SST 	7日 フラワー アレンジメント <先着10名> *要予約	8日 卓球クラブ かわせみ 	9日 手話 	10日 休
11日 休	12日 折り紙ボラ 14:00~ 	13日 ぬりえ 	14日 たっきーの 何でも相談 (13:30~ 15:30) *予約優先	15日 卓球クラブ かわせみ 	16日 ヨガ (14:00~ 15:00)	17日 休
18日 休	19日 みんなde ランチ 11:00~ *要予約	20日 習字 	21日 PC個人 レッスン ①13:30~ ②14:30~ *要予約	22日 太極拳 	23日 休 勤労感謝の日	24日 休
25日 休	26日 事業所 見学会 ⑧ *要予約	27日 石井修のため フリースペースは 15:00で閉所 となります。	28日 PC個人 レッスン ①13:30~ ②14:30~ *要予約	29日 小物づくり スクイズを 作ろう♪ <先着5名> *要予約	30日	

太極拳

地域オープン
プログラム

11月22日(木) 13:30~14:30

ボランティア講師: 関口 誠 廣さん

椅子に座って、上半身を動かす太極拳を行います。先生の説明と動きを参考にし、真似ていきます。

習字

11月20日(火) 13:30~15:00

ボランティア講師: 土屋 耕葉さん

その季節に合わせた「字」を練習していきます。

気軽に書に親しんでみませんか。

ヨカ

11月16日(金) 14:00~15:00

講師: 佐川 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

11月14日(水) 13:30~15:30

ご予約の方が優先でベテラン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。

事業所見学会⑧

11月26日(月) 13:30~14:00

対象: ご予約の方

見学場所: 京労移行支援事業所
ツツノサ相模原橋本

集合場所: 3Fらあかわせみ

集合時間: 13時(13時5分に出発あり)

新しくできた事業所です。ご興味のある方ぜひご予約下さい。



SST

11月6日(火) 13:30~14:30

SSTとは「社会生活技能訓練」のことです。今まで出会った、今も抱えている、これから遭遇するとと思われる困難な場面についてどう上手に対処するかを考え練習します。



小物づくり

ドーナツ
スクイズ
を作ります

11月29日(木) 13:30~15:00

対象: ご予約の方 / 参加費: 100円

定員: 5名 持ち物: エプロン

「スクイズ作り」

モクモク? フニフニ? 角虫って伸ばして

ストレス発散しましょう!

※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・在勤でぶらさ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。

パソコン個人レッスン

11月21日(木)①13:30~②14:30~

11月28日(木)①13:30~②14:30~

対象: ご予約の方

申込期限: 11月9日(金)

ボランティア: 橋本男小生ボランティアグループ
「やってみよう会」

ボランティア講師の方がマンツーマンで教えてくれます。お一人様でお願いします。

ぬり絵

11月13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。ぬり絵にはイラストの解消にも効果があるそうです。みんなで楽しく取り組んでいます。

みんなdeランチ

11月19日(月) 11:00~

対象: ご予約の方 / 参加費: ¥300

持ち物: エプロン, 三角巾, ハンカチ

< 今月のメニュー >

あったかメニュー

ホットフと和風スパゲッティ

みんなで分担して調理をします。
料理が初心者の方でも大丈夫です。

手話

地域ホ70
7007ラン

11月9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。

くり返し練習しています。初心者の方も大丈夫です。

ふらふらで歌おう

ホ-70
7007ラン

11月1日(木) 13:30~15:00

講師: 関田茂子さん

大きな声で歌をうたい、皆さんで

楽しい時間を過ごしましょう。

卓球クラブかかせみ

11月8日(木) 13:30~15:30

11月15日(木) 13:30~15:30

人気の卓球です。5分ずつのラリーを順番にしています。みんなでワイワイ楽しくやっています。

フラワーアレンジメント

11月7日(水) 13:30~15:00

対象: ご予約の方 / 参加費: ¥500

予約受付開始日: 10月22日(月) 9:00~

季節の花々をアレンジしてお持ち帰り頂けます。お持ち帰り用の袋をご持参下さい。

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 お休み
4	5	6	7 かわせみCafé 11:30~15:00 ・豚肉のワイン煮定食 	8 かわせみCafé 15:30~16:30 	9	10
11	12	13	14 かわせみCafé 11:30~15:00 ・白身魚のフライ 	15 かわせみCafé 15:30~16:30 	16	17
18	19	20	21 かわせみCafé 11:30~15:00 ・手作り定食 	22	23	24
25	26	27	28 かわせみCafé 11:30~15:00 ・鮭のムニエルタル タルきのご定食 	29	30 金カフェ (今回はプレ ミアムフライデー営業) 11:30~13:30 豚肉ボール酢豚風 ※要予約28日(水) までに予約してくだ さい!	

~カフェメニュー~




●ランチ・・・¥500

●11月の手づくりケーキ (200円と250円があります)

- ・ 7日 りんごとさつまいものケーキ / シフォンケーキ (アングリーズソース添え)
- ・ 14日 キャラメルファッジケーキ / コーヒーケーキ
- ・ 21日 キャロットケーキ / カプチーノチーズケーキ
- ・ 28日 パナナケーキ ヨーグルトカスタード / 柚シフォン



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：ぶらす☆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