

# ぷらす★かわせみ

31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/>

新しい年が明けて1ヶ月が経ちました。ぷらす★かわせみの職員一同も元気に新年のスタートをきりました。まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザも流行しています。インフルエンザにかからないように、しっかり予防してお過ごし下さい。



日	月	火	水	木	金	土
					<b>1日</b> <b>防災訓練</b> 	<b>2日</b> ①高次脳FS ②かわせみ広場 ③就労ミーティング
3日 休	4日 休	5日	<b>6日</b> フラワーアレンジメント <先着10名> *要予約	<b>7日</b> ぷらすで歌おう 	<b>8日</b> 手話 	9日 休
10日 休	<b>11日</b> 休 (建国記念の日)	<b>12日</b> 知って得するミニ講座 <先着4名> *要予約	<b>13日</b> たっきーの何でも相談 <先着3名> *予約優先	<b>14日</b> 卓球クラブかわせみ 	<b>15日</b> ヨガ (14:00~15:00)	16日
17日 休	<b>18日</b> 超簡単クッキング  *要予約	<b>19日</b> 習字 	<b>20日</b> PC個人レッスン ①13:30~ ②14:30~ *要予約	<b>21日</b> 卓球クラブかわせみ 	<b>22日</b> ぷらすアカデミー (14:00~15:00)	23日 休
24日 休	<b>25日</b> ぬりえ 	<b>26日</b> 折り紙ボラ 14:00~ 	<b>27日</b> PC個人レッスン ①13:30~ ②14:30~ *要予約	<b>28日</b> 太極拳 		

# かわせみ広場

オーブン  
プログラム

2月2日(土) 13:30~15:15

対象: 1人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、小情報交換します。

高次脳機能障害の方と

その家族のためのフリースペース

2月2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  
石井喜子氏

# ふらあで歌おう

オーブン  
プログラム

2月7日(木) 13:30~15:00

講師: 関田茂子さん

大きな声で歌もうたい、皆さんで  
楽しい時間を過ごしましょう。

# 防災訓練

2月1日(金) 13:00~14:30

ぶらすかわせみでは、毎年2月と7月に  
防災訓練を行います。今回は  
避難集会所である「旭小学校」まで実際に  
歩いて行きます。訓練の後は「災害用  
伝言ダイヤル171」の使い方を練習  
します。

温かいココアを用意してます!  
ぜひ、ご参加下さい

# 就労ミーティング

オーブン  
プログラム

2月2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、いろいろ語り合います。

# フラワーアレンジメント

2月6日(水) 13:30~15:00

対象: ご予約の方 / 参加費: ¥500

先着: 10名様

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用意下

# 知、て得するミニ講座

2月12日(火)

## 『心とカラダ』の健康相談

対象: ご予約の方 (先着4名)

① 13:30~ ② 14:05~ ③ 14:40~ ④ 15:15~

『心とカラダ』の小冊子や困り事について、  
市の保健師が個別で相談に応じてくれます。  
30分ごとで4つの枠があります。ぜひご予約下さい。

# 手話

地土或オーブン  
プログラム

2月8日(金) 13:30~14:30

ボランティア: 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。初心者の方も大丈夫です。

※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、相模原市内在住・在勤でぶらす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。

## たっきーの何でも相談

2月13日(水) 13:30~15:30

対象: ご予約の方 (先着3名)

ベテランのワーカーさんが何でも相談にのってくれます。30分ほどで3つの特典があります。



## 超簡単クッキング

2月18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〉

中からトローリとチョコが選べます

## フォンダンショコラ

## 習字

2月19日(火) 13:30~14:30

講師: 土屋 耕葉さん

小学校・中学校で習った習字。もう一度やってみませんか。

## 太極拳

エエ或ホ7  
700グラム

2月28日(木) 13:30~14:30

講師: 関口 國廣さん

静かな音楽に合わせてじっくりと体をほぐしていきます。

## 卓球クラブかわせみ

2月14日(木) 13:30~15:30

2月21日(木) 13:30~15:30

人気の卓球クラブです。みんなワイワイ楽しくやっています。ぜひ、ご参加下さい。

## ヨカ

2月15日(金) 14:00~15:00

講師: 伊左ツ友美さん

持ち物: 飲み物・タオル

ゆるり、じっくり体をほぐしていきます。



## パソコン個人レッスン

2月20日(木) ①13:30~②14:30~

2月27日(水) ①13:30~②14:30~

対象: ご予約の方

申込期限: 2月7日(木)

お1人様1枠で  
お願ひします。

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』

マンツーマンで考えたくれます。

## ふらぶアカデミー

2月22日(金) 14:00~15:00

ボランティア: 中野幸友佳さん

さまざまなプリントを用意しています。

脳トレしませんか。

# 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 かわせみCafé 11:30~16:30 ・かつカレー 
3	4	5	6 かわせみCafé 11:30~15:00 ・揚げサンマと冬野菜の中華香味だれ定食 	7	8	9
10	11	12	13 かわせみCafé 11:30~15:00 ・野菜巻き豚肉のマーマレード煮 	14 かわせみCafé 15:30~16:30 	15	16
17	18	19	20 かわせみCafé 11:30~15:00 ・白身魚のみぞれ和え定食 	21 かわせみCafé 15:30~16:30 	22 金Café (予約制) 11:30~13:30 ・根菜たっぷりメンチカツ定食	23
24	25	26	27 かわせみCafé 11:30~15:00 ・鶏のから揚げ梅酢味定食 	28		

### ~カフェメニュー~

●ランチ・・・¥500

●2月の手づくりケーキ (200円と250円があります)

- ・ 2日 (土) キャロットケーキ/セサミチーズケーキ
- ・ 6日 (水) オールドファッションチーズ / コーヒークランブルケーキ
- ・ 13日 (水) ガトーショコラ / チビスキュイ・ド・サボケーキ
- ・ 20日 (水) リンゴとサツマイモのケーキ/
- ・ 27日 (水) パナナケーキ/ココアマールチーズケーキ




○ 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: ぴらす☆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

#### 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

