

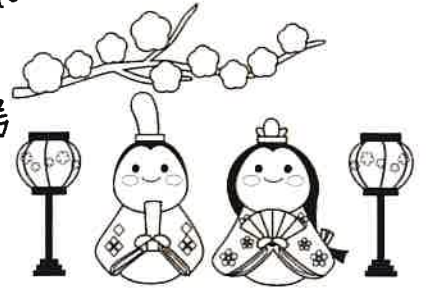
ぷらす★かわせみ

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/>

朝夕はまだまだ冬の名残はありますが、日に日に日差しは暖かくなってきました。春の訪れが待ち遠しいですね。今年度も残りところあと1ヶ月になりました。4月1日には、新元号が発表されます。「かわせみだより」で「新元号を予想してみよう」という特集を組み、たくさんの方に予想していただきました。ポツリ賞がでるでしょうか?! 結果が楽しみです。



日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日 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 ぬりえ 	6日 フラワーアレンジメント <先着10名> *要予約	7日 ぷらすで歌おう 	8日 手話 	9日 休
10日 休	11日 折り紙ボラ 14:00~ 	12日	13日 たっきーの何でも相談 <先着3名> *予約優先	14日 卓球クラブかわせみ 	15日 ヨガ (14:00~15:00)	16日 休
17日 休	18日 卓球クラブかわせみ 	19日 習字 	20日 PC個人レッスン ①13:30~ ②14:30~ *要予約	21日 休 (春分の日)	22日 ぷらすアカデミー (14:00~15:00)	23日 休
24日 休	25日 Let`sおでかけ⑦ お花見に行こう! *要予約	26日	27日 PC個人レッスン ①13:30~ ②14:30~ *要予約	28日 太極拳 	29日	30日 休

かわせみ広場

オーブン
プログラム

3月2日(土) 13:30~15:15

対象: 心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

オーブン
プログラム

その家族のためのフリースペース

3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 永井壽氏

フラワーアレンジメント

3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持参下さい。

たっ子の何でも相談

3月13日(木)

① 13:30~ ② 14:10~ ③ 14:50~

対象: ご予約の方優先 (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分ごとで3つの枠があります。

京大労ミーティング

オーブン
プログラム

3月2日(土) 15:30~17:00

対象: 京大労中の方、京大労をお考えの方
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。

ぬり絵

3月5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。楽しくみんなで
取り組んでいます。



ふらあで歌おう

オーブン
プログラム

3月7日(木) 13:30~15:00

講師: 関田 茂子さん

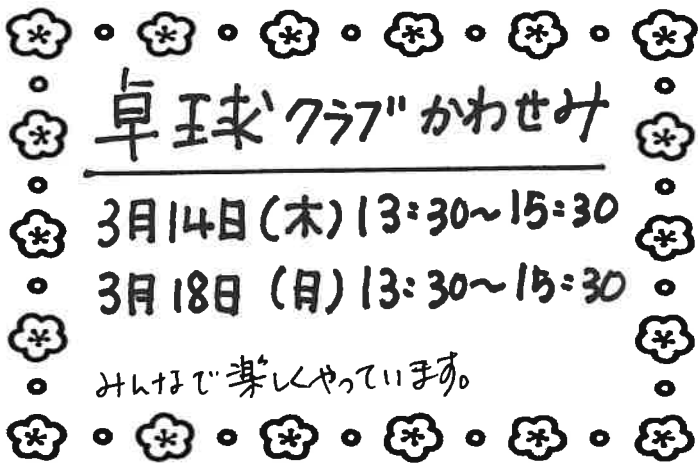
季節の歌、なつかしい歌をみんなで
大きな声で歌います。ストレス発散
にもなります。

手話

エドエ或オーブン
プログラム

3月8日(金) 13:30~14:30

ボランティア講師: 手話サークル水の輪会
やったことのある方も、ない方もみんなで
楽しく手話を学んでいます。



 卓球'クラブ'かわせみ

 3月14日(木) 13:30~15:30

 3月18日(月) 13:30~15:30

 みんなで楽しんでいます。

ヨカ

3月15日(金) 14:00~15:00

講師: 佐川友美さん
 持ち物: 飲み物・タオル
 動きやすい服装でお越し下さい。

パソコン個人レッスン

3月20日(水) ①13:30~②14:30

3月27日(水) ①13:30~②14:30

対象: ご予約の方

申込期限: 3月7日(木)

お1名様1枠で
お戻しいます。

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』



ぶらあアカデミー

3月22日(金) 14:00~15:00

ボランティア: 中野幸彦さん

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。



Let's お出かけ⑦

3月25日(月) 11:00~

お茶
お菓子付き

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

お弁当を作って、みんなで行く公園にお花見
 に行きます。『おにぎらあ』を作ります。

習字

3月19日(火) 13:30~14:30

講師: 土屋耕葉さん

気軽に書に親しんでみませんか。

太極拳

地域オープン
プログラム

3月28日(木) 13:30~14:30

講師: 関口 誠廣さん

椅子に座って、上半身を動かす太極拳
 を行っています。



※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、相模原市在住・在勤でぶらあ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。

2019年
3月

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 ・えびフライカレー 
3	4	5	6 かわせみCafé 11:30~15:00 ・白身魚の野菜あんかけ 定食 	7	8	9
10	11	12	13 かわせみCafé 11:30~15:00 ・きのこ梅豚肉ロール 定食 	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 ・鶏の黒酢煮定食 	21	22	23
24	25	26	27 かわせみCafé 11:30~15:00 ・さわらの和風マリネ 	28	29 金Café（予約制） 11:30~13:30 ・肉団子の甘酢あん *3月27日（水）までにご予約ください。	30

～カフェメニュー～

●ランチ・・・¥500

●3月の手づくりケーキ（200円と250円があります）

- ・ 2日（土）イチゴのクランブルケーキ/あんこサンドシフォン
- ・ 6日（水）ばななケーキ / 黒豆ガトーショコラ
- ・ 13日（水）ブルーベリーホワイトチーズケーキ / 紅茶ケーキ
- ・ 20日（水）イチゴのショートケーキ
- ・ 27日（水）ピクトリアケーキ




○ 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：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

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

