

ぷらす★かわせみ

令和6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
 開所時間: 11:30~16:30(月:10:00~)
<https://www.kawasemikai.org/>

【ぷらす★かわせみを利用する際のお願い】

- ・37度以上の発熱や咳等の風邪症状がある場合、利用をお控えください。
- ・来所時の消毒及びセンター内のマスク着用にご協力をお願いします。
- ・急遽プログラムが変更または中止になる場合がありますので、ホームページまたは電話で事前にご確認くださいませよう、お願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
		1日 編み物 【6名】 *要予約 	2日 フラワー アレンジメント 【8名】 *要予約 	3日 ぷらすde 歌おう *要予約 	4日	5日 高次脳FS かわせみ 広場 *フリースペースは 12:30~開所します。
6日 休	7日 卓球クラブ かわせみ 【2部制/各8名】 *要予約 	8日 ぬり絵 *要予約 	9日 ★職員会議	10日 風船パレー *要予約 	11日 手話 *要予約 	12日 休
13日 休	14日 休 (スポーツの日)	15日 習字 【8名】 *要予約 	16日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約	17日 卓球クラブ かわせみ 【2部制/各8名】 *要予約 	18日 ヨガ 【8名】 *要予約 *「ふぁみーゆ☆ぷらす」のため、フリースペースは12:30~開所します。	19日 休
20日 休	21日 ハンドベル 	22日 みんなde ゲーム *要予約 	23日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約 ★職員会議	24日 太極拳 *要予約 	25日	26日 休
27日 休	28日 音楽タイム *要予約 	29日	30日	31日 ハロウィン ぶちパーティー 【20名】 *要予約 		

編み物

10月1日(火) 13:30~14:30

対象:ある程度一人で編める方
(初めてのの方はご相談ください)

先着:6名(要予約)

持ち物:毛糸・必要な道具

ボランティアの方が来てくれます。

フラワーアレンジメント

10月2日(水) 13:30~14:30

先着:8名(要予約)

参加費:660円

持ち物:持ち帰り用の袋

※申込み期限:9月25日(水)

ぷらすde歌おう

10月3日(木) 13:30~14:30
(要予約)

講師:関田 茂子さん



みんなで楽しく、
大きな声を出して歌っています♪

オープン
プログラム

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

10月5日(土) 10:00~12:00

対象:高次脳機能障害の方とご家族

卓球クラブかわせみ

10月7日(月)・10月17日(木)

①13:30~14:30 ②14:30~15:30

*2部制で行います。

各回8名(要予約/各日1人1回)

みんなで楽しく行っています。上履きやス
ニーカーをご持参いただくと安全です。



かわせみ広場

オープン
プログラム

10月5日(土) 13:30~15:30

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、情報交換します。

ぬり絵

10月8日(火) 13:30~14:30

(要予約)

好きな下絵を選んで自由に
塗ることが出来ます。



風船バレー

10月10日(木) 13:30~14:30

(要予約)

やわらかくて大きな風船で、
椅子に座って何回続くかチャレンジ!



手話

地域オープン
プログラム

10月11日(金) 13:30~14:30

(要予約)

ボランティア講師:手話サークル水の輪会

初心者でも大丈夫です。手話を勉強してみ
ませんか。

習字

10月15日(火) 13:30~14:30

先着:8名(要予約)

講師:土屋 耕葉さん

ゆったり季節の言葉を書きませんか。
気持ちが落ち着きます。



※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、相模原市内在住・在勤でぷ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。

パソコン個人レッスン

10月16日(水)・10月23日(水)

①13:30~14:30 ②14:30~15:30

※申込み期限 10月10日(木)

先着:各回1名(要予約/各月1人1回)

持ち物:筆記用具、ノート



ボランティア:橋本男性ボランティアグループ
やってみよう会

ふぁみーゆ☆ぱらす

オープン
プログラム

10月18日(金) 10:00~12:30

対象:精神障がいやこころの不調を抱えた
妊娠中・子育て中の親とそのこども

交流したり、相談したりできる時間です。

ヨガ

10月18日(金) 14:00~15:00

先着:8名(要予約)

講師:齊藤 治世さん

ゆったり、体を感じられる時間すごしませんか。
動きやすい服装で、
タオルや飲み物をお持ちください。



ハンドベル

10月21日(月)

①13:30~14:00 自由参加(予約不要)

②14:00~14:30 発表に参加したい方(要申込)

きれいな音色を楽しみませんか。
初心者でもすぐに来るようになります

講師:音楽療法士 原 友美さん



みんなdeゲーム

10月22日(火) 13:30~14:30

(要予約)

簡単なカードゲームでみんなで楽
しみましょう。



太極拳

地域オープン
プログラム

10月24日(木) 13:30~14:30

(要予約)

講師:関口 國廣さん

椅子に座って行う太極拳です。
無理なく行うことができます。



音楽タイム

10月28日(月) 13:30~14:30

(要予約)

講師:音楽療法士 原 友美さん

簡単な楽器で遊んだり
リズムに合わせて歌って盛り上がりよう!

ハロウィンぱちパーティー

10月31日(木) 13:30~

先着:20名(要予約)

参加費:200円

みんなでゲームをしたり
カボチャを使った〇〇を作ったり!?
楽しい時間を過ごしましょう!



2024年
10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。

食欲、スポーツ、
芸術、読書etc。
あなたが思い浮
かぶ秋は何の秋
カナ??



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・中華丼 			
6	7	8	9	10	11	12
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・厚揚げの肉巻き 		かわせみCafé 11:30~13:30 ・チキン味噌カツ 	
13	14	15	16	17	18	19
	ス ポ ー ツ の 日		かわせみCafé 11:30~15:00 ・白身魚のフライ 			
20	21	22	23	24	25	26
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・味噌漬け豚肉のソテー 		かわせみCafé 11:30~13:30 ・煮込みハンバーグ 	
27	28	29	30	31		
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・ポークジンジャーのつけ丼 			

~カフェのお知らせ~

水曜日のカフェと金曜日のカフェのランチラストオーダーについて

- 水曜日は13時30分がラストオーダー。予約時間も13時30分が最終 ※13時30分までに入店していること
- 金曜日は13時00分がラストオーダー。予約時間も13時00分が最終 ※13時00分までに入店していること
- ※予約については最終予約時間に間に合わなかった場合はキャンセルいたします。

カフェ値段とケーキ種類

- ランチ…600円(税込) ●ケーキ…300円(税込) ●ドリンク…200円(税込)
- お弁当(テイクアウト及び配達)600円(税込)
- 水曜限定ランチセット1000円(税込)ドリンクとケーキがセットになったお得なセット
 - ・2日(水) ココアパウンドケーキ
 - ・9日(水) 珈琲クランブルケーキ
 - ・16日(水) スイートポテトケーキ
 - ・23日(水) パナナケーキ
 - ・30日(水) パウンドケーキ
- ※ケーキは変更になる場合がございます。

~ 予約先: 橋本かわせみの家 TEL042-703-4480 (10時から17時) ~
※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
※ケーキも状況により変更がございます。

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