

ぷらす★かわせみ

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

かわせみ会 新年会 みんなで HAPPY NEW YEAR

- 日時:2025年1月18日(土) 10:00~12:00
- 場所:ソレイユさがみ(セミナールーム1)
- 会費:300円(お土産付き・食事は出ません)
- 事前申込制:12月10日(火) 〆切(先着80名)
- * 定員に達した場合、申込期間中であっても〆切場合があります。
- * 電話での申込は受付けておりません。会費を添えて直接窓口でお申込みください。
- * 一度お支払いいただいた会費は返金いたしません。
- * 申込み時点でぷらすかわせみの登録が完了している方が参加できます。
- * 詳細は職員にお尋ねください。



日	月	火	水	木	金	土
1日 休	2日 クラフトバンド 【6名】 *要予約 ----- 卓球 【2部制/各8名】 *要予約	3日 編み物 【6名】 *要予約 	4日 *日帰り研修旅行のため、フリースペースは 終日閉所します。	5日 ぷらすde 歌おう *要予約 	6日	7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。
8日 休	9日 みんなde朝活 *要予約 ----- 折り紙 【5名】 *要予約	10日 ぬり絵 *要予約 	11日 ★職員会議 10:00~	12日 風船バレー *要予約 	13日 手話 *要予約 	14日 休
15日 休	16日 クリスマス パーティー 【20名】 *要予約 	17日 習字 【8名】 *要予約 	18日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約	19日 卓球クラブ かわせみ 【2部制/各8名】 *要予約 	20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。	21日 休
22日 休	23日 音楽タイム *要予約 	24日 みんなde ゲーム *要予約 	25日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約	26日 太極拳 *要予約 ★職員会議 15:30~	27日 大掃除 & ティータイム *要予約 	28日 休

年末年始休業は
 12/29~1/4です。
 新年1/6から開所します。

【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の時は利用をお控えください。
- ・来所時の消毒、センター内のマスク着用にご協力をお願いします。
- ・プログラムが変更中止になる場合があります。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。
- ※ ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

クラフトバンド(3回シリーズ)

12月2日(月) フタ付小物入れづくり
10:30~12:00

※1月6日(月)、2月3日(月)
も参加できる方

先着:6名(要予約)
参加費:700円(3回分)



編み物

12月3日(火) 13:30~14:30

対象:ある程度一人で編める方
(初めて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。

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

12月7日(土) 10:00~12:00

対象:高次脳機能障害の方とご家族

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
佐藤 健太氏

みんなde朝活

12月9日(月) 10:30~11:30

*要予約(最小施行人数2名)

ラジオ体操のあとゲームやおしゃべりを
楽しんでいます。天気が良ければ
お散歩も気持ち良いですね。



ぬり絵

12月10日(火) 13:30~14:30

(要予約)

好きな下絵を選んで自由に
塗ることができます。



卓球クラブ かわせみ

12月2日(月)・12月19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けると安全です。



ぷらすde歌おう

12月5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♪



かわせみ広場

オープン
プログラム

12月7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。

折り紙

12月9日(月) 14:00~15:00

先着:5名(要予約)

1人1人丁寧に
折り方を教えてもらうこと
ができます。



風船バレー

12月12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!



※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。

手話

地域オープン
プログラム

12月13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

12月17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。



ふあみーゆ☆ぷらす

オープン
プログラム

12月20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。

音楽タイム

12月23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!



太極拳

地域オープン
プログラム

12月26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。



クリスマスパーティー

12月16日(月) 13:30~15:30

先着20名(要予約)

参加費:300円

ハンドベルの発表やビンゴゲームなど。
みんなで楽しく過ごしましょう。

パソコン個人レッスン

12月18日(水)・12月25日(水)

①13:30~14:30 ②14:30~15:30

※申込み期限 12月12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

ヨガ

12月20日(金) 14:00~15:30

先着:8名(要予約)

講師:斉藤 治世さん

ゆったり、体を感じられる時間を
すごしませんか。動きやすい服装で、



みんなdeゲーム

オープン
プログラム

12月24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。



大掃除&ティータイム

12月27日(金) 13:30~15:30

(要予約)

みんなでキレイに掃除して、お疲れ様の
ティータイム。

2024年
12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。

今年のクリスマス
プレートランチは
どんな内容が楽
しみタカ!!



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			お休み			
8	9	10	11	12	13	14
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・さわらのみぞれあん 		かわせみCafé 11:30~13:30 ・とんかつ 	
15	16	17	18	19	20	21
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・鶏団子のさっぱり煮 			
22	23	24	25	26	27	28
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・クリスマスプレート 		お休み	
29	30	31				

～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といたします。

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

・11日(水) 珈琲クランブルケーキ

・18日(水) バナナケーキ

・25日(水) スイートポテトケーキ

※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