

# ぷらす★かわせみ

令和7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/>

【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	2日	3日	4日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     年末年始休業 1/4 まで                 </div>						
5日 休	6日 クラフトバンド 初詣 *要予約 卓球 【2部制/各8名】 *要予約	7日 編み物 【6名】 *要予約 	8日	9日 風船パレー *要予約 	10日 手話 *要予約 	11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。
12日 休	13日 休 (成人の日)	14日 Let'sおでかけ さがみハート展 *要予約 ぬり絵 *要予約 	15日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約 ★職員会議 10:00~	16日 卓球クラブ かわせみ 【2部制/各8名】 *要予約 	17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。	18日 休
19日 休	20日 ハンドベル 	21日 習字 【8名】 *要予約 	22日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約	23日 太極拳 *要予約 	24日	25日 休
26日 休	27日 音楽タイム *要予約 	28日 みんなde ゲーム *要予約 ★職員会議 15:30~	29日	30日 フロッタージュ で描こう! 【6名】 *要予約	31日	

## クラフトバンド

(3回シリーズの2回目です)

1月6日(月) フタ付小物入れづくり  
10:30~12:00

※12月2日に参加した方が対象です

## 卓球クラブ かわせみ

1月6日(月)・1月16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。



## 風船バレー

1月9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!



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

オープン  
プログラム

1月11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

## Let'sおでかけ 初詣

1月6日(月) 12:30~

(要予約)

ぷらすかわせみに集合した後、  
みんなで神明神社へ初詣に行きませんか?

## 編み物

1月7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。

## 手話

地域オープン  
プログラム

1月10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。

## かわせみ広場

オープン  
プログラム

1月11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。

## Let'sおでかけ

さがみハート展をみにいこう

1月14日(火)10:30JR橋本駅改札集合

(要予約)

橋本駅から相模原駅まで電車で行きます。

電車代がかかります。

※詳しくは職員までお問合せください。

## ぬり絵

1月14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。



※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。

## パソコン個人レッスン

1月15日(水)・1月22日(水)

①13:30~14:30 ②14:30~15:30

※申込み期限 1月9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

## ふあみーゆ☆ぱらす

オープン  
プログラム

1月17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。

## ハンドベル

1月20日(月)

13:30~14:30 自由参加(予約不要)

きれいな音色を楽しみませんか。  
初心者でもすぐに出来るようになります。



## 太極拳

地域オープン  
プログラム

1月23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。



## みんなdeゲーム

オープン  
プログラム

1月28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。



## ヨガ

1月17日(金) 14:00~15:30

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を  
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。



## 習字

1月21日(火) 13:30~14:30

先着:8名(要予約)

講師:土屋 耕葉さん

1月は書初め用の長めの紙に書く予定  
です。

賀正

## 音楽タイム



1月27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!

## フロッタージュで描こう!

1月30日(木) 13:30~15:00

先着:6名(要予約)

木の板の上などに紙を置いて、  
色鉛筆などでこすって  
味わいのある絵を描こう!



2025年  
1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。

happy new year!  
今年もみんなに  
とって楽しい1年  
になりますように  
~♪



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元日			
5	6	7	8	9	10	11
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・とろろご飯と筑前煮の和定食 ※カレーはありません  		かわせみCafé 11:30~13:30 ・豚肉の生姜焼き  	
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日		かわせみCafé 11:30~15:00 ・チキンフライ  			
19	20	21	22	23	24	25
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・豚肉の塩こうじ焼  		かわせみCafé 11:30~13:30 ・鮭フライ手作りタルタル  	
26	27	28	29	30	31	
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・和風おろしハンバーグ  			

## ~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
  - ・8日(水) ばななパウンドケーキ
  - ・15日(水) 珈琲クランブルケーキ
  - ・22日(水) スイートポテトケーキ
  - ・29日(水) 珈琲ゼリー

※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