

国分寺市障害者センター
 地域活動支援センターつばさ



〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8
 電話 : 042-321-1136 (つばさ直通)
 FAX : 042-321-1207
 ホームページ : <http://manyounosato.or.jp/>

開館時間 : 午前9時～午後7時
 (第1・3・5日曜日、祝祭日はお休み)

☆交流サロンが再開しています!

開いている日 : 祝日を除く月～土曜日
 時間(月～金) : ①午前10時～午前11時45分
 ②午後3時～午後4時45分
 (土) : ①午後1時～午後2時45分
 ②午後3時～午後4時45分
 定員 : 8名(職員・協力員を含む)

※感染症対策のため、①・②どちらか一方の時間で利用をお願いします。

☆生活・福祉サービスのご相談(計画相談・総合相談)
 月～土、第2・4日曜日の午前9時～午後7時

たがやし隊の活動について

関東地方で過去最も早く春一番が吹いた2月4日(木)、久しぶりに畑の作業を行いました。去年野菜を収穫して以来、何も植えていなかった畑に、パンジーなどの寒さに強い花を植えました。花の色の並びは、みんなで相談して決めました。さみしかった畑やプランターが一気に華やかになりました。
 今年はどんな畑を作っていくか、春に向けて考えていきたいと思っています。一緒に活動してくれる仲間も募集中です!



ノルディックウォーキング(プレイス&すべぷろ) 開催報告

穏やかな冬晴れの中、2月6日(土)武蔵国分寺公園でノルディックウォーキングを行いました。ノルディックウォーキングは2本のポールを持って歩くことで、下半身だけでなく、上半身の筋肉も同時に使うことのできるエクササイズです。
 最初は皆さん戸惑いながらポールを使って歩いていましたが、慣れてくると笑顔も見られ、スタスタと楽しそうに歩いていました。終了後は「体が軽くなった」や「楽しかった。またやりたい。」との声も聞け、また開催したいと思っています。最後に皆さんと一緒に記念撮影をしました。楽しい雰囲気や伝わる素敵な写真がとれました。



ふ ほう 訃 報

社会福祉法人万葉の里 理事長 古橋 耕二郎 儀 令和3年2月9日に永眠いたしました。
 ここに生前のご厚誼を深謝し 謹んでお知らせ申し上げます。



ちいきかつどうしえん ねん がつ よてい
地域活動支援センターつばさ 2021年3月の予定

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
	1	2	3	4	5	6	7
ごぜん 午前							へい かん び 閉館日
ごご 午後		アートサロン		つばさかいぎ 会議 (※1)	フライデー グループ	プレイス (※2)	
ゆうがた 夕方							
	8	9	10	11	12	13	14
ごぜん 午前							
ごご 午後		パソコンひろば				らっふ WRAP	
ゆうがた 夕方							
	15	16	17	18	19	20	21
ごぜん 午前						へい かん び 閉館日	へい かん び 閉館日
ごご 午後		アートサロン			フライデー グループ	しゅんぶん ひ 春分の日 (祝日)	
ゆうがた 夕方		つばさトーク (※3)					
	22	23	24	25	26	27	28
ごぜん 午前							
ごご 午後		パソコンひろば					すべぷろ ようめいし だいぎよくけん 楊名時太極拳 (※4)
ゆうがた 夕方							
	29	30	31	【更新面談が始まります♪】			
ごぜん 午前	1年が過ぎるのはあっという間ですね。今年もつばさ						
ごご 午後	サロン事業の更新面談の季節となりました。						
ゆうがた 夕方	交流サロンやプログラムを令和3年度も ご利用いただく場合、利用登録更新面談を お願いしています。3月中旬より順次お声 かけをします。よろしくお願いいたします。						

お知らせ 以下につきまして、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

- ※1 つばさかいぎ : 3月4日(木) 午後1時30分~午後2時30分まで、つばさスタッフは全員席を外しています。
- ※2 プレイス : 3月6日(土) 午後1時~午後3時まで、多目的室で開催します。
- ※3 つばさトーク : 3月16日(火) 午後3時30分~午後4時30分まで、多目的室にて開催します。
- ※4 楊名時太極拳(すべぷろ)



開催日時	集合場所	定員	服装・持ち物など
令和3年3月28日(日) 午前11時~お昼12時20分	いきいきセンター	12名	動きやすい服装・マスク・ 水分補給できるもの・タオル

※事前に申し込みが必要です。詳しくはつばさ地活職員までお問い合わせください。