

4月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館日	5 10:30頃～ お花見 13:30～ ストレッチ	6 ラジオ体操	7	8	9
10	11 休館日	12	13 ラジオ体操	14	15	16
17	18 休館日	19	20 ラジオ体操	21	22	23
24	25 休館日	26 10:30～ 美術 13:30～ ストレッチ	27 ラジオ体操	28	29 休館日 昭和の日	30

- ・29日（金）は祝日の為、休館です。
- ・コロナウイルス感染拡大防止に引き続きご協力をお願い致します。
- ・お花見の参加希望の方は事前に職員にお知らせください。

新年度が始まりました！コロナ禍でも工夫をしながら、みなさんの居場所として、相談先としてさらに充実できるよう、今年度もおなじみの職員体制で取り組んでまいります。プログラムもお楽しみに！ お伊勢の森職員一同

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2022年4月235号

発行：医療法人社団円祐会地域活動支援センターお伊勢の森

武蔵村山市 学園4-5-1 市民総合センター2F

TEL：042-567-7256

FAX：042-567-7259



4月の食べ物 桜

桜といえば、鑑賞するもののイメージが強いですが、実は古くから食用としても愛されてきました。葉は塩漬けにされ桜餅、花は酢漬けや塩漬けにされてお寿司やお吸い物、最近ではクッキーや蒸しパンなどのお菓子に練り込まれたり、トッピングに使われることも多いですね

開所時間（オープンスペース）

火曜～金曜（10:00～20:00） 3/31現在

土曜・日曜（10:00～18:00）

相談受付時間（面接・電話相談）

火曜～金曜（10:00～18:00）

土曜・日曜（14:00～18:00）

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

面接15分以内（コロナ感染対策）、電話相談10分以内（より多くの方にご利用いただくため）とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

お伊勢の森ギャラリー

今月も沢山の作品を頂きました。春らしく、色とりどりで華やかです！
来月も作品をお待ちしております。



夏の終わりには、花が咲いていますよう
ラザロー

お花見のお知らせ

コロナ禍でなかなか開催できなかったお花見ですが、今年は開催します！
例年のようにお弁当を持って行くことはできませんが、職員とメンバーの皆さん
で散歩をして、春を感じられれば…と思います。

日時：4月5日（火）

時間：10：30頃 センター出発

場所：さいかち公園もしくは雷塚公園の予定

費用：無料 ※食事はお出しできません。

ご了承ください。

参加希望の方は事前に職員にお知らせください。

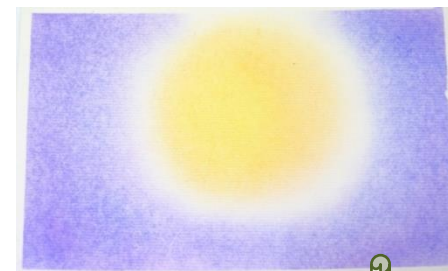


美術プログラム 3/31

今月から美術プログラムが始まりました。パステルでさくらの型を使って作品
にしました。桜の花びらがはらはらと散る様子や生き生きした桜の木を描いてい
ただきました。皆さまから好評をいただき、4月も引き続き開催予定です(*^~*)



卒業
粕田綱（かすたねっと）



おはよう
粕田綱（かすたねっと）

今回の様子♪



4月の美術プログラム

日時：26日（火）

10：30～11：30

型紙を使って簡単に誰でも
描ける作品作りをする予定
です！是非ご参加下さい！

ストレッチ 3/1・3/31

春は運動中の怪我が起こりやすい季節と言われています。突然激しい運動を
始めると、怪我のもとになってしまいます。冬の間、寒さで縮こまっていた方
も動かなくなってきたのではないのでしょうか？そんな方は、まずは軽い準備体
操から始めていきましょう。

センターのストレッチでは、おうちでもできるような簡単なストレッチを行
なっています！覚えておうちでも毎日少しずつやると、身体が徐々に変わって
きますよ。気軽にご参加ください。