

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 ラジオ体操	4 脳トレ	5	6
7 休館日 都知事選	8 休館日	9 ストレッチ 13時半～	10 ラジオ体操	11 脳トレ	12	13
14	15 休館日 海の日	16	17 ラジオ体操	18 脳トレ	19	20
21	22 休館日	23	24 ラジオ体操	25 脳トレ 粘土 10:15～	26	27 みんなで唄 おう 14時～ そうめん祭 り12時～
28 休館日 定期清掃	29 休館日	30 美術 10時半～ ストレッチ 13時半～	31 ラジオ体操			

- ・7日（日）は市民総合センターが都知事選の選挙会場となるため休館します。
- ・28日（日）は定期清掃のため休館します。
- ・27日（土）のそうめん祭りは前日までに事前予約をお願いします。
- ・お伊勢の森のキャビネットにVHSの「愛という名のもとに」がありました。
心あたりのある方はお引き取りをお願いします。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2024年7月262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



プール開き

梅雨が明け、気温が上昇してくると保育園や小学校ではプール開きが始まります。水難事故がないようにお清めをするところもあるようです。武蔵村山市でも野山北公園で毎年7月～8月末限定でプールが開かれているようです。夏にプールや海に行かれる方は入る前に準備体操等をして事故のないように気を付けて下さいね。

開所時間（オープンスペース）

火曜～金曜（10：00～20：00）

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）

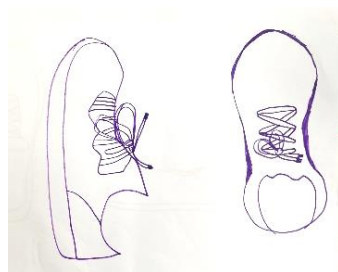
休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

面接 15 分以内、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。

粘土プログラム 6/6(木)

今回は「今履いている靴」の制作に挑戦しました。靴は作りが複雑な為、なかなか難しいテーマです。まずは靴の特徴を捉えるために、スケッチすることから始めました。作る段階では、卵のような楕円形にした粘土に足を入れる穴を掘り、その後は各々ひもや質感などこだわりのポイントを加えていきました。

参加者からは「中に空間があることを意識した」「ひもを付けたらそれらしくなった」「絵を描くより簡単だった」等の感想が聞かれました。



ストレッチ 6/14(金)

1年ほど休んでいた非常勤職員 K、復帰いたしました。またストレッチと美術のプログラムを担当させていただいています。みなさん共にゆったりリラックスな時間を過ごしましょう～！

6月は夏のような30度越えの日でした。首や肩こりにきくヨガ。呼吸を深くゆっくりできるようなヨガを行いました。身体がしんどくて、、肩があがらない、、と言う方もいらっしゃいますが、できることだけ一緒にやって、休憩しながら過ごされています。そのようなゆるい参加の仕方でも気分転換につながると思います！ご参加お待ちしております。

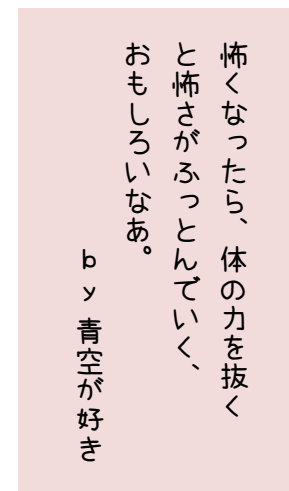


お伊勢の森ギャラリー

今回もたくさんのメンバーから魅力的な作品が届きました！



レース編みのコースター by ハンスの恋人



「キレンジャー」 by あしたのジョー



お伊勢の森 そうめん祭り

7月27日(土)12:00～調理実習室



今年もそうめん祭を開催することになりました。夏の味覚を楽しんでいただけるよう準備をしていますのでお楽しみに！分からないことがありましたら職員までお願いします。参加費：300円

