

2月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4 美術 10:30～ ストレッチ 13:30～	5 ラジオ 体操	6 脳トレ	7	8
9	10 休館日	11 休館日 建国記念日	12 ラジオ 体操	13 脳トレ	14 スマホ・イ ンターネッ トセミナー 10:00～	15 みんなで唄お う 14:00～
16 休館日 フィルタ ー清掃	17 休館日	18	19 ラジオ 体操	20 脳トレ	21	22 恵方巻の会 11:30 集合
23 休館日 天皇誕生 日	24 休館日 振替休日	25 ストレッチ 13:30～	26 ラジオ 体操	27 脳トレ 粘土 10:15～	28	

- ・3/1（土）～3/28（金）の期間に利用者満足度アンケートを行います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。
- ・ストレッチは前日までに予約をお願いします。
- ・2/22（土）恵方巻の会をご希望の方は 2/20（木）までに予約 をお願い致します。
- ・2/11（火）は建国記念日の為、2/16（日）はフィルター清掃の為、2/23（日）は天皇誕生日の為休館です。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2025 年 2 月 269 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



如月（きさらぎ）

如月は2月の別名です。所説ありますが、寒さから「衣をさらに重ね着する月」→「衣更着月」→「如月」になった説が有力です。
寒い時期はあともう少し続きますが、体に気を付けて過ごしましょう。

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

面接は15分以内、電話相談は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。ご協力をお願いいたします。

ストレッチ 1/17 (金)

2025年初のストレッチ。この冬一番の冷え込みを迎えた感のある日でしたが和やかに開催することができました。肩回りや、骨盤周りをほぐして血行を促すストレッチなど行いました。最後の10分はヨガの先生による瞑想のyoutube音源をながしながら呼吸に集中してリフレッシュしました。

冬の寒さが厳しくなると筋肉が縮こまり体は硬くなりがちです。そして血行不良に悩まされやすい季節ですね。筋肉をストレッチすることで血流が良くなり体温が上昇し、寒さに強くなることが期待できます。寒い冬こそ、温かい部屋で一緒に身体を動かしましょう！

お伊勢の森 ギャラリー



このコーナーではメンバーさんから頂いた詩や絵などの作品を紹介させて頂いています。作品は随時募集しております。

タコ焼きのおいしさ
チョコレートのおいしさ
まんじゅうのおいしさ
かつ丼のおいしさ
いろいろな味覚を味わって
いろいろな食感を味わって
楽しめれば

またお風呂という 湯舟の極楽
どぶんとつかるときの気持ちよさ
極楽、極楽

人生 気持ち良さを味わって
すごしていけたらいいなあ

青空が好き

脳トレ (毎週木曜日)

毎週お昼過ぎに行っている脳トレですが、おかげ様で開始してから1年が経ちました。イントロクイズや飛行機カーリングやカードゲームなどバラエティ豊かにやっています。何をやるかはその日のお楽しみです♪



1/9は
福笑いを
やりました

恵方巻

予約制



今年の恵方は
西南西です！



2/22 (土) 開催 11時30分 1階ロビー集合
参加費：300円 締め切り：2/20 (木)

スマホセミナー 12/24 (金)



今回は、スマホの「明るさ設定」「スクリーンショット」をやってみました。スマホを普段使っていて、「この機能は何のためにあるんだろう」「これってどうやるんだっけ？」等の疑問ってなかなか解決できずに時間が経ってしまうことはありませんか？そんな痒いところに手が届けば…と思っています。もちろんスマホを買ったばかりの方も大歓迎です。次回テーマは「インターネットのパスワードについて」です！！