

## ★プログラムの詳細時間★

### 『事業所交流スポーツ』 金曜日 13:00～16:00

センターこまつがわを12:45出発 ※送迎車に乗車希望の方、抽選は1時間前(12:00)です

- ・6日 バドミントン (中平井コミュニティ会館)
- ・13日 ソフトバレー (中平井コミュニティ会館)
- ・20日 フットサル (小松川第一中学校)
- ・27日 ソフトバレー (中平井コミュニティ会館)



### 『地域交流の日』 場所：センターこまつがわ交流室

- 地域交流卓球：11日、18日 13:00～ (参加者がいない場合は実施しません)
- ヨガ：14日 11:00～
- 歌会：14日 15:00～
- クリスマス会：21日 (開始時間は茶話会で決定します)
- 大掃除：28日 11:00～ (参加者にはプレゼントがあります)

### 『ヒーリングライツ』 金曜日 15:00～17:00

6日、13日、20日、27日 場所:センターこまつがわ交流室  
※見学大歓迎!!どなたでも参加できます♪

### 『あとリエ』 14:00～

7日、13日、20日 場所:センターこまつがわ交流室  
※見学・体験、大歓迎!!どなたでも参加できます♪

### 『地域交流バレー』 18:00～20:30

6日(金)、18日(水)  
場所:中平井コミュニティ会館  
センターこまつがわを17:45出発  
※送迎車希望の方、抽選は1時間前(17:00)です。  
※6日は送迎ありません。

## ★お知らせ★

毎月1回水曜日に、交流室でこまつがわ茶話会(ミーティング)やっています!興味がある方、どなたでも参加できますよ。参加してみませんか?

11日 14:00～開催予定です。

★なぜミーティングをやることになったのか? こまつがわでは、セルフヘルプの一貫としてミーティングを進めています。

★ミーティングでは、どんな話をするのか? こまつがわで行われるランチ会・祝日開所のイベント・サークル活動等、いろいろな話し合いがされます。

★これまでミーティングで話し合った結果で決まったことの例:美化活動・カラオケプログラム・あとリエの環境整備・ガーデニング管理等

◎ミーティングで決まったことは掲示板で告知しているので、就労などで参加できない方はぜひ確認してみてください♪

## ★職員より お知らせ★

・28日(土)14:00から就労支援プログラムを行います。早いもので今年も残すところ1カ月となりました。お仕事している方も、これから就職を目指す方も一緒にお疲れ様会しませんか。参加者にはプチプレゼントを考えています。参加希望の方は、03-5858-6423にご連絡いただくか、事務室でお声がけください。

・こまつがわ内でのマスク着用は個人のご判断に委ねています。ご自身でマスクのご準備をお願いします。今後は、こまつがわからのマスク配布は行いませんが、着用有無についてご相談のある方は事務室にお声がけください。



社会福祉法人ひらいらレミナル  
地域活動支援センターこまつがわ  
〒132-0034 江戸川区小松川2-9-2 1階

