

さんかく通信(仮)

vol.5

▲今月の予定・さんかくからのお知らせ▼

電話相談	3/6、13、27(木) 13:30~16:30
センター休館	日、月、祝、3/6、13、27(木) 10:00-13:00
交流室利用	ヨガ、家族会の開催中、交流室は利用できません(専有利用)



3月の予定表

2025年		3月		地域活動支援センター さんかく		
※原則、事前申込制 (ウォーキング、卓球、ポッチャは当日参加OKです)						
申込：窓口または電話にて受付 問合せ：TEL 03-6808-5001						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
交流室の利用時間		10:00-17:00	10:00-17:00	13:00-17:00	10:00-17:00	10:00-17:00
23	24	25	26	27	28	01
						情報発信講座(5名) 10:00-11:30
02	03	04	05	06	07	08
				センター休館 10:00-13:00		
		リフレッシュクラブ 14:00-15:30	茶話会 14:00-15:00		ヨガ(8名) 14:00-15:00	卓球 13:30-15:30
09	10	11	12	13	14	15
				センター休館 10:00-13:00		情報発信講座(5名) 10:00-11:30
		江戸川区の歩き方 14:00-15:00	女子会 14:00-15:30	IT講座①②(各回5名) 14:00-16:00	ウォーキング 14:00-15:00	家族会 13:30-15:00
16	17	18	19	20	21	22
				センター休館		椅子坐禅 10:15-10:45
		生活スキルアップ講座 14:00-15:30	茶話会 14:00-15:00		ポッチャ 14:00-15:30	卓球 13:30-15:30
23	24	25	26	27	28	29
				センター休館 10:00-13:00		
			みんなdeつくろプログラム 14:00-15:00	IT講座①②(各回5名) 14:00-16:00	卓球 13:30-15:30	外出イベント 11:00-13:00

▲スタッフのつぶやき▼

月例誌の新名称が決定!

皆さんとの話し合いで、**さんかく**のイメージを生かした素敵な名称が誕生しました。

次号からは紙面もリニューアルされ、より魅力的な内容をお届けします。どうぞご期待ください!



3月のプログラム

情報発信講座

3/1(土) 15(土) 10:00~11:30

参加費：100円(交流室利用料込)

パソコン操作を楽しみながら、自分の好きなこと、興味のあることを発信していきましょう！

※各回・前日までにお申込ください(定員5名)



IT講座

3/13(木) 27(木) ①超初心者コース 14:00-14:50

②初級者コース 15:00-15:50

参加費：100円(交流室利用料込)

超初心者から初級者まで！IT講座でスキルアップしよう！

※前日までにお申込ください(①②各回・定員5名)

茶話会

①3/5(水) ②3/19(水) 14:00~15:00



①テーマ「好きな作家・映画・ドラマ・マンガ・アニメ・小説」

②テーマ「私が落ち込んだ時に助けられたエピソード」

参加費：100円(交流室利用料込)

※①②各回・前日までにお申込ください

江戸川区の歩き方

3/11(火) 14:00-15:00

参加費：100円(交流室利用料込)

4月のお花見外出について話し合います

※前日までにお申込ください



女子会

3/12(水) 14:00~15:30

参加費：100円(交流室利用料込)

女性が集まって、手芸など好きなことを楽しみながら、みんなでリラックスした時間を過ごしましょう！

※前日までにお申込ください



本格カレーと地下鉄博物館を楽しむツアー

3/29(土) 11:00-13:00

葛西の人気カレー店 HUNZA でのランチ&

地下鉄博物館見学をします

集合場所：葛西駅改札外 集合時間：11時00分

参加費：実費(ランチ代、入館料)

ランチ代：¥1,000-1,500程度

入館料：¥220(障がい者手帳提示：¥110)

申込〆切：3/22(土)迄



リフレッシュクラブ

3/4(火) 14:00-15:30

参加費：100円(交流室利用料込)

健康チェック&タオル体操を実施します

※前日までにお申込ください



スポーツプログラム

ヨガ 3/7(金) 14:00-15:00

参加費：100円(交流室利用料込)

持ち物：飲み物、タオル

※前日までにお申込ください(先着8名)

※ヨガの時間帯、交流室は利用できません。

ウォーキング 3/14(金) 14:00-15:00

参加費：無料 持ち物：飲み物、タオル

※当日、直接お越しください ※雨天中止

ポッチャ 3/21(金) 14:00-15:30

参加費：100円(交流室利用料込)

※当日、直接お越しください

卓球 3/8(土) 22(土) 28(金)

13:30-15:30

参加費：100円(交流室利用料込)

※当日、直接お越しください



生活スキルアップ講座

3/18(火) 14:00-15:30

参加費：100円(交流室利用料込)

お金のやりくりについて気楽に楽しく学びます

※前日までにお申込ください



椅子坐禅

3/22(土) 10:15~10:45

参加費：100円(交流室利用料込)

坐禅を通じて心をリラックスさせ、穏やかな時間を過ごしましょう

※前日までにお申込ください



みんなdeつくろうプログラム

3/26(水) 14:00~15:00

参加費：100円(交流室利用料込)

外出イベント等について話し合います

※前日までにお申込ください

