

▲ 今月の予定・さんかくからのお知らせ ▼

電話相談

6/5、12、19、26(木) 13:30～16:30

センター休館

日曜、月曜、毎週木曜 10:00～13:00

卓球

今月より、卓球プログラムは、定員 8 名・1 時間ごとの入替制となります。

ヨガ・ボッチャ

ヨガ、ボッチャは、長島桑川コミュニティ会館で実施します。

ボッチャ参加の際は、室内用スポーツシューズをご用意ください。

映画を語る会

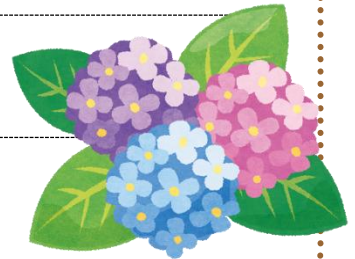
6/14(土)の午後に『映画を語る会』を開催します。

上映作品の詳細は館内掲示の案内をご覧ください。

さんかく菜園

6/21(土)14:00～16:00 に実施します。

当日は、支柱立て、追肥、摘心などを行う予定です。



6 月の予定表

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

01	02	03	04	05	06	07
		コーヒーブレイク 11:00～11:30		センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30	情報発信講座 定 予 10:00～11:30
			茶話会 予 14:00～15:00	IT講座 定 予 14:00～16:00	ウォーキング 14:00～15:30	卓球 定 14:00～16:00
08	09	10	11	12	13	14
		コーヒーブレイク 11:00～11:30		センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30	映画を語る会 11:00～13:00
		リフレッシュクラブ 予 14:00～15:30	茶話会 予 14:00～15:00		卓球 定 14:00～16:00	
15	16	17	18	19	20	21
		コーヒーブレイク 11:00～11:30		センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30	情報発信講座 定 予 10:00～11:30
			女子会 予 14:00～15:30	IT講座 定 予 14:00～16:00	ボッチャ 予 14:00～15:30	さんかく菜園 14:00～16:00
22	23	24	25	26	27	28
		コーヒーブレイク 11:00～11:30		センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30	椅子座禅 予 10:15～10:45
		七夕の短冊作り 予 14:00～15:30	みんなdeつくろうPGM 予 14:00～15:00		ヨガ 予 14:00～15:00	卓球 定 14:00～16:00
29	30	01	02	03	04	05

予 = 要予約

定 = 定員制

※プログラム内容の詳細は 2-3 面をご確認ください。

今月のプログラム

※原則、事前申込制（空きがあれば当日参加できる場合あり）※コーヒースタンド、ウォーキング、卓球は当日参加 OK です。

※申込は窓口または電話にて受け付けております。 問合せ：TEL 03-6808-5001

コーヒースタンド

毎週火曜・金曜の 11:00~11:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

豆から挽いたドリップコーヒーを楽しみながら、お菓子と共にリラックスした時間を過ごし、コーヒーの香りと味を楽しめます。また、コーヒーの苦手な方は紅茶も楽しめます。

※当日、直接お越しください



茶話会



毎回異なるテーマで参加者同士の交流を楽しむ会です。リラックスした雰囲気の中で、新しいつながりを作りましょう！

①6/4(水) ②6/11(水) 各 14:00~15:00

①未来の自分！なりたい自分、やりたいこと

将来の目標や夢について、皆さんで語り合いませんか？

②旅の思い出！行ってよかった場所

旅行の思い出やおすすめスポットを紹介し合いましょう。

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※各回・前日までに申し込んでもらう

リフレッシュクラブ

6/10(火) 14:00-15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

健康チェック＆タオル体操を実施します！

※前日までに申し込んでもらう



スポーツプログラム

様々なスポーツプログラムを開催中。身体を動かしてリフレッシュしたい方、ぜひご参加ください！

※当日は動きやすい服装で、飲み物、タオルをご持参ください

ウォーキング 6/6(金) 14:00~15:30

参加費：無料

※当日、直接お越しください

※雨天時：室内エクササイズに変更

ボッチャ 6/20(金) 14:00~15:30

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・スポーツルーム

参加費：無料

持ち物：室内スポーツシューズ

※13:50 現地集合 or 13:30 さんかく出発

※前日までに申し込んでもらう

ヨガ 6/27(金) 14:00~15:00

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・健康スタジオ

参加費：無料

※13:50 現地集合 or 13:30 さんかく出発

※前日までに申し込んでもらう(先着 8 名)

卓球 6/7(土)、13(土)、※28(金) 14:00~16:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

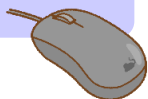
※定員 8 名・1 時間ごとの入替制となります。

※28 日の 14:00~15:00 は初心者向け練習会

※当日、直接お越しください



情報発信講座



6/7(土)、21(土) 10:00~11:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

その日のテーマをネットで調べ、PowerPoint にまとめて、参加者同士で発表し合います。興味のあることを探求しながら、楽しく学びましょう！

※各回・前日までにお申込ください(定員 5 名)

映画を語る会



6/14(金) 11:00~13:00

参加費：無料

映画を楽しんだ後、感想を語り合しましょう。上映作品は館内掲示のポスターでご確認ください

※当日、直接お越しください

七夕の短冊作り



6/24(火) 14:00~15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

願いを込めて、みんなで楽しむ七夕の短冊作り。短冊に願いを書きましょう！

※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



6/25(水) 14:00~15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

みんなで話し合い、活動内容について意見交換する場を設けています。楽しく交流しながら、みんなのアイデアを出していきましょう！

※前日までにお申込ください

初級者向け IT 講座

①6/5(木) ②6/19(木) 14:00~16:00

①14:00-14:50 Excel レッスン

15:00-15:50 Word レッスン

②14:00-14:50 Excel レッスン

15:00-15:50 PowerPoint レッスン

参加費：交流室利用料 100 円のみ

PC 操作ができる方を対象とした、Word、Excel、PowerPoint 学習に特化した講座です。

一緒にスキルアップを目指しましょう！

※前日までにお申込ください(①②各回・定員 5 名)



女子会



6/18(水) 14:00~15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

女子が集まって、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

椅子坐禅



6/28(土) 10:15~10:45

参加費：交流室利用料 100 円のみ

誰もが参加できるように、椅子を使って坐禅を組みます。希望者は通常の床に座っての坐禅も可能です。集中力を高めたい方、心を落ち着けたい方もぜひご参加ください。

※前日までにお申込ください



参加者の声

こんなに美味しいコーヒーってあるんですね！

センターさんかくのコーヒーは、まさに絶品です。毎週火曜と金曜の午前 11 時から始まるコーヒブレイクでは、豆を挽くところからスタートします。このプロセスを体験するのは、私にとっても初めてのことでした。

まず、コーヒー豆を計量します。豆と水の割合は 1 対 16.5 が理想的だそうです。

次に、豆を手動式のコーヒーミルで挽きます。

その後、挽いた豆にステンレス製のケトルから数回に分けて熱湯を注ぎます。ポタポタと美味しいコーヒーがドリップされる様子は、見ていだけでワクワクします。

約 3 分かけてドリップされたコーヒーをサーバーからカップに注ぎ、いよいよコーヒータイムです。

参加者の皆さんと一緒に、チョコレートなどのお菓子と共にコーヒーを楽しみます。

自分で豆から挽いて淹れたコーヒーを飲むのは初めての経験でしたが、その香ばしさと深い味わいに感動しました。豆を挽くと、部屋中がコーヒーの香りで満たされ、その香りと共に美味しく頂くことができました。

また、コーヒーが苦手な方には、茶葉から淹れた紅茶も用意しています。紅茶の香りと味わいも楽しんでいただけます。

センターさんかくでは、利用者の皆様に喜んでいただけるよう、日々工夫を凝らしています。

今回はどんな企画が登場するのか、どうぞお楽しみに！

(Jimmy)

みんなの作品

▼「香り袋づくり」の作品



▶ビーズブレスレット



◀刺し子



スタッフコラム

湿度 100%、忘れ物率 120%

6 月といえば梅雨の季節ですね。

関東では例年 6 月 7 日頃に梅雨入りしますが、そのニュースを聞くと少し身構えてしまいます。洗濯物が乾きにくく、傘は行方不明になりやすく、湿気で髪が広がるからです。

でも最近は「梅雨も悪くない」と思うことも。実は、梅雨のような季節は東アジア（日本、韓国、中国、台湾）にしかないそう。日本の風情や季節感を楽しめるのは、この気候のおかげかもしれません。

ただ、私は未だに傘問題に悩まされ、忘れたり置き忘れたりする度買い足してしまいます。調べると、日本では年間 1 億 3 千万本の傘が消費されており、その数は世界一なんだとか…！

気候や気分の変動が激しいこの季節、無理せずゆったりと過ごすのが一番ですね。

(梅雨だく 大盛り)



▲ 編集後記 ▼

5 月 17 日（土）のランチ会は、まさかの雨模様…にもかかわらず、40 名もの方が参加してくださいました！ポークカレーの香りに誘われたのか（？）、会場は笑顔と笑い声でいっぱい。サラダもアイスコーヒーも大好評で、まるで“食のフェス”状態でした。ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました！

(Y)

