



令和6年5月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	休み	自由活動	手話教室	休み	自由活動	自由活動	休み
午後		陶芸クラブ	自由活動		自由活動		

開所時間9:00~16:00 ※日祝日はお休みになります

今月のおすすめレシピ

キャベツとグレープフルーツ・オレンジのサラダ

材料2人分 グレープフルーツ 1/2 個、キャベツ3枚、バレンシアオレンジ大さじ 1、塩少々、グレープフルーツ大さじ 3、マヨネーズ大さじ 1 ☆オリーブオイル大さじ 2、粗びきブラックペパー少々 「作り方」→グレープフルーツとバレンシアオレンジを食べやすい大きさにほぐす
果汁分のグレープフルーツを絞る
☆を混ぜ合わせる器に盛り付け、☆と粗挽きブラックペッパーをかけたら出来上がり♪



キャベツは、肝臓の機能向上、消化促進、補気などの作用があり、グレープフルーツはクエン酸に、肝機能の向上、疲労回復、胃腸の粘膜保護などの作用があります。

感染予防対策について

検温は強制ではありません。
利用者の人数制限もありませんが来所時
(当日 8:30 以降)の電話は今まで通りお願いします。



はじめまして

☆ 自己紹介 ☆

はじめまして♪

3月より地域活動支援センターに勤務しております、久富 香と申します。

前職は就労移行支援事業所に従事しておりました。入職して間もないですが、皆様と過ごしていると1日1日があっという間に過ぎ、この日を迎えております。

日々精進して参りますので、これからよろしくお願い致します(*^▽^*)

よろしく
お願いします

陶芸)素焼きした陶器に絵付けにきませんか!

期日 5/1(水)~5/31(金)

・最初から完成までする時間がない方も参加することが出来ます。(ちょっとの時間でも大丈夫です)

・素焼きしたお皿などに絵を描きます。

●地活ですぐす時間に制作などの楽しみを見つけましょう!



陶芸クラブ (火曜)

期日 5/7、14、21、28

時間 14時~16時
場所 れんがの家
◎利用料は無料
◎参加者募集中



手話教室 (水曜)

期日 5/1、8、15、22、29

時間 10時~11時
場所 れんがの家
◎利用料は無料
◎参加者募集中



こども手話教室

期日 5/11 (土)

時間 14時
場所 れんがの家
◎利用料は無料
◎要申し込み 5名まで



地活をピカピカに!

きれいにクリーン活動

一緒にお掃除しませんか

日時 5/18 (土)

時間 13:30~

場所 地活部屋と周辺

・窓ふきや壁ふき

・花壇整理 など



みなさまが気持ちよく利用していただけるよう、地活のルールやマナーを守ってご利用していただくようご協力をお願いします。

- ・お弁当容器等ゴミのお持ち帰りのご協力をお願いします。
- ・活動は強制ではありません。
- ・ご自身でご自由に活動していただくこともできます。
- ・お話をしながらゆっくりすごしてみませんか。
- ・この活動予定表の内容も都合により変更する場合があります。
- ・活動によって参加費、材料代をいただく場合があります。



地活

《お問合せ》

Tel 096-242-2271

fax 096-223-5625

Email renganoie@koshi-shakyo.or.jp

