

# 2012年10月・11月合併号 ふれんどりいメンバーズニュース

2012年9月25日発行 地域活動支援センターふれんどりい

〒121-0813 足立区竹の塚6-18-12 電話 3883-7177



Canada

暦の上ではすっかり秋ではあるものの、なんだか秋らしくない、残暑厳しい日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

とはいうものの、朝の風がすこしだけ涼しくなったようにも思います。

私は、毎朝の通勤時、そんなささやかな秋を感じながら、竹ノ塚駅からふれんどりいまでゆっくり歩くのを、密かに楽しんでいます。

秋は、「食欲の」秋、「読書の」秋、「スポーツの」秋…色々な秋がありますが、皆様の秋はどんな秋でしょうか。どうぞ、素敵な秋をお過ごしください。

地域活動支援センターふれんどりい 山口

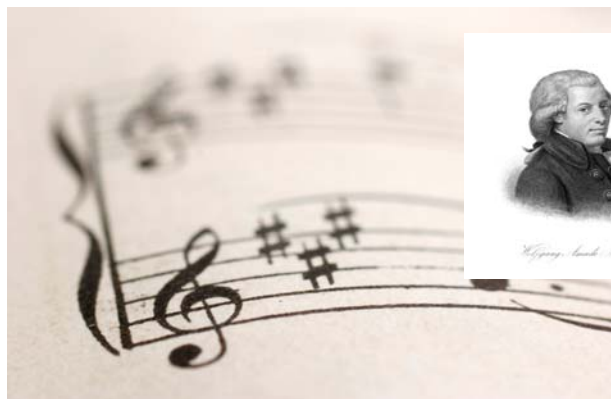
## プログラム紹介

ふれんどりいでは、様々なプログラムを実施しております。  
お気軽にご参加下さい。

### ～ヨガ～(要予約)

10/20 (土)、11/10 (土) 2:00～3:30

ゆっくりとポーズをとり、ストレッチ。最初は軽くから始まります。  
難しいポーズと感じた時は、無理せずできる範囲でやればOKです♪  
ジャージやスウェットなど動きやすい格好がおすすめです♪(多目的1の  
部屋で行います。)



### 音楽を楽しみましょう♪

10/28 (日)、11/23 (金)

1:30～2:30

音楽を学んでいる学生さんと一緒に、  
楽器と歌を楽しみましょう♪

かんたん!! 料理の会 12:30~(要予約)

**10/14 (日) 「冷やしうどん」**  
のどこし爽やかな冷やしうどん☆  
**11/11 (日) 「親子丼」**  
たまごと肉の絶妙なコラボレーション!



**アリスのティールーム (要予約)**

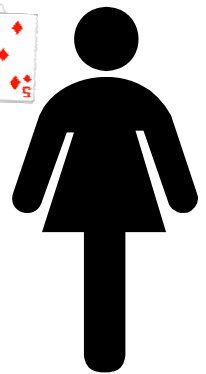
**10/13 (土) 2:00~3:00**

Menu:「かぼちやのタルト」

**11/3 (土) 2:00~3:00**

Menu:「スイートポテト」

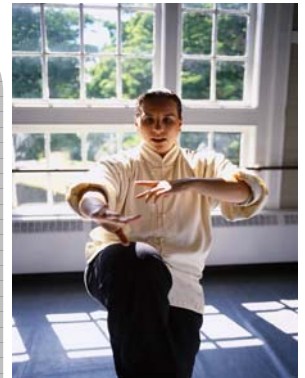
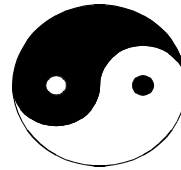
女性限定! さいきん流行の「女子会」です。



太極拳

**10/14 (日)、11/11 (日)**  
**14:30~15:30**

力を抜いて、緩やかに動き、ゆっくり呼吸することで気持ちも体もリラックスできる太極拳の基本を体験してみませんか。

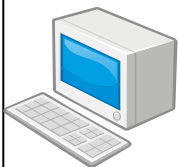


パソコン講座



☆~電源の入れ方からわかるパソコン入門~(要予約、先着2名)☆  
10/17(水)、11/14(水) 2:30~4:00

☆~エクセル・ワード初級編~(要予約、先着4名)☆  
10/12(金)、11/16(金) 4:00~5:00



☆~ワード初級編~(要予約、先着4名)☆  
10/20(土)、11/17(土) 2:00~3:00

★パソコン講座~写真で遊ぼう♪~(要予約先着2名)★  
10/26(金)、11/30(金) 4:00~5:00

語ろう会

2:00~3:00

**10/6 (土)**

テーマ:「食費を安くおさえる方法」

**11/24 (土)**

テーマ:「薬との付き合い方」

テーマについて自分の考えを自由に発言できます。お互いの意見を尊重して話し合いをします。いいアイデアが聞けるかも?



# 地域活動支援センターふれんどりい 2012年10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	3	4 バステルサロン 1:00~3:00 (ユーザースルーム)  電話番号は 3883-7405	5	6 ピアふれんどりいの 電話相談 2:00~4:00  語ろう会 「食費を安くおさえる方法」 2:00~3:00
7 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00	8	9 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	10	11	12 パソコン講座 ~エクセル・ワード 初級編~ (要予約先着4名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 10/5(金) 12:30~	13 アリスの ティールーム 「カボチャのタルト」 2:00~3:00 (要予約)
14 かんだん!! 料理の会 (要予約) 「冷やしうどん」 12:30~ 材料費 300円程度  太極拳 2:30~3:30	15	16 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	17 パソコン講座 ~電源の入れ方からわ かるパソコン入門~ (要予約先着2名) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 10/10(水) 12:30~  シャワー室清掃強化週間	18	19	20 パソコン講座 ~ワード初級編~ (要予約先着4名) 2:00~3:00 ★ 予約受付開始 10/13(土)12:30~ ピアふれんどりいの フリーーク 2:00~3:00 ヨガ (要予約) 2:00~3:30
21 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00  将棋や囲碁を しませんか 1:30~3:30	22	23 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	24	25	26 パソコン講座 ~写真で遊ぼう♪~ (要予約先着2名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 10/19(金) 12:30~	27
28 音楽を楽しみま しょう 13:30~14:30	29	30 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00	31 活動支援部門 清掃日 2:00~3:00 ★ 日常清掃が入って いないシャワー室・洗 濯室を職員と一緒に 清掃してくださる 方!	予定表の  の日は、利用開始時間が12:30からになります。		

## 休館日のお知らせ

11月25日(日)

上記の日程は全館休館

となります。

電話相談もお休みとなりますので、よろしくお願ひします。

## ○ふれんどりいパートナー

ボランティア講座を受講後、活動しています。フリースペースで楽しくお話しします。将棋や囲碁のお好きな方は対戦しましょう。お気軽に参加してください。お待ちしております。

・10/2(火)、7(日)、9(火)、16(火)、21(日)、23(火)、30(火)



・11/4(日)、6(火)、13(火)、18(日)、20(火)、27(火)  
日曜日：1:00~2:00 (囲碁・将棋は1:30~3:30)

30)

火曜日：1:00~3:00

# 地域活動支援センターふれんどりい 2012年11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>予定表の <span style="background-color: #cccccc; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px;"></span> の日は、利用開始時間が12:30からになります。</p>				<p><b>1</b> パステルサロン 1:00～3:00 (ユーザーズルーム)</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b> ピアふれんどりいの 電話相談 2:00～4:00</p> <p><b>アリスの ティールーム</b> 「スイートポテト」 2:00～3:00 (要予約)</p>
<p><b>4</b> ふれんどりい パートナー 1:00～2:00</p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b> ふれんどりい パートナー 1:00～3:00</p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b> パソコン講座 ～エクセル・ワード 初級編～ (要予約先着4名) 4:00～5:00 ★ 予約受付開始 11/2 (金) 12:30～</p>	<p><b>10</b> ヨガ (要予約) 2:00～3:30</p>
<p><b>11</b> かんたん!! 料理の会 (要予約) 「親子丼」 12:30～ 材料費 300 円程度</p> <p><b>太極拳</b> 2:30～3:30</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b> ふれんどりい パートナー 1:00～3:00</p>	<p><b>14</b> パソコン講座 ～電源の入れ方からわ かるパソコン入門～ (要予約先着2名) 2:30～4:00 ★ 予約受付開始 11/7(水) 12:30～</p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b> パソコン講座 ～ワード初級編～ (要予約先着4名) 2:00～3:00 ★ 予約受付開始 11/10 (土) 12:30 ～</p> <p>ピアふれんどりいのフ リートーク 2:00～3:00</p>
シャワー室清掃強化週間						
<p><b>18</b> ふれんどりい パートナー 1:00～2:00 将棋や囲碁を しませんか 1:30～3:30</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b> ふれんどりい パートナー 1:00～3:00</p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b> 音楽を楽しみ ましょう 13:30～14:30 パソコン講座 ～写真で遊ぼう♪～ (要予約先着2名) 4:00～5:00 ★ 予約受付開始 11/16 (金) 12:30～</p>	<p><b>24</b> 語ろう会 「薬との付き合い方」 2:00～3:00</p>

<p><b>25</b> 休館日 (全館清掃日)</p> 	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b> ふれんどりい パートナー 1:00～3:00</p>	<p><b>28</b> 活動支援部門 清掃日 2:00～3:00</p> <p>★日常清掃が入ってい ないシャワー室・洗濯 室を職員と一緒に清掃 して下さる方! お待 ちしています</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	
--	------------------	---	---	------------------	------------------	---

## 当てはめクイズの 答え

- 1) 火
- 2) 例

## 予約について

簡単料理、ヨガ、アリスのティールームの予約は、毎月1日からになります。パソコン講座の予約は、1週間前の12:30からになります。お電話か、直接予約表に記入してご予約ください。

## プログラムに関する お問い合わせ・ご予約は...

地域活動支援センターふれんどりい  
TEL: 3883-7177