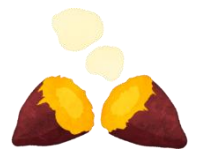




おぎくぼ すまいる荻窪 11月号



報告

9月14日、単発プログラムで焼き芋パーティをしました。焼き芋は近くのスーパーにみんなで買いに行きました。まだ暑さの残る日ではありましたが、一足先に秋の訪れが感じられる時間となりました。



焼き芋とてもおいしかったです またこうゆう会をやって
 くれたら日付けが合えばさんかしたいです H.T

久しぶりにいもを食べておいしかった。 原田 淳

イモがボリュームあってはらがイッパイになった。たのしかった。世界の北野

今日は久しぶりにやきいもをたべてとてもおいしかったです マッチング愛

初めて参加させて頂いたのですがやきいもパーティ楽しそうにた
 べられるせきにすわってとってもおいしかったです Y.M

★みんなで体を動かしませんか？卓球バレーをやってみよう！

卓球バレーとは

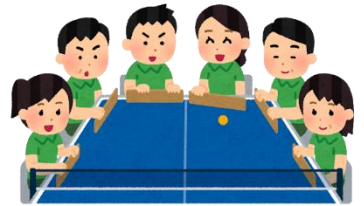
1チーム6人で椅子に座って音の鳴るピンポン玉を板状のラケットでネットの下を転がしながら、3打以内で相手のコートに返す競技です。難しいスポーツではありません。チーム内で声を掛け合いながら、楽しく体を動かしましょう！

日時 11月16日(土)13時～

集合場所 すまいる荻窪オープンスペース(4階運動室で行います)

講師 元東京都障害者総合スポーツセンター職員 山川 比登美先生

申し込み方法 10月25日(金)から予約を受け付けます



第9回すまいるロービジョンカフェ～見えない・見えづらいことでお悩みの方の交流会～

日時：10月27日(日)午後1時30分～3時30分(開場 午後1時20分)

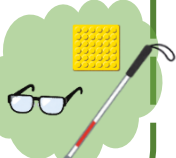
場所：杉並区障害者福祉会館3階 第3会議室(高井戸東4丁目10番5号)※会場が変更になりました。

内容：見えない・見えづらい人の安全な移動を考えるワークショップ

講師：岡崎 あずさ氏 社会福祉士・歩行訓練士(視覚障害生活訓練指導員)

対象者：区内在住・在勤の見えない・見えづらいことでお悩みの方、ご家族、支援者

定員：20名 申し込み・問合せ：お近くのすまいるにお電話にてお申込みください。



11月



プログラムは、10月25日～各PGM2日前(休所日を除く)までの間、予約を受け付けます。定員になり次第、締め切ります。※ の予定は除く。

<オープンスペース開所時間>

〇月・水・木・金：①16:00～19:00 〇土・日：①9:00～12:00 ②15:00～16:30

月	火	水	木	金	土	日
	きゅうしょび 休所日 			1 14:00～★ 美術 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	2	3 きゅうしょび 休所日
4 きゅうしょび 休所日 振替休日	5 きゅうしょび 休所日 	6	7	8 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	9	10 13:30～ 利用者 ミーティング
11 14:30～★ ストレッチ	12 きゅうしょび 休所日 	13 14:00～ おしゃべりサロン	14 14:00～ 読書会	15 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	16 13:00～★ スポーツ振興 さいだんプログラム 財団PRG 「卓球バレー」	17 13:30～ みんなの集い 「大田黒公園に紅葉を見に行こう!」 雨天時、音楽鑑賞
18	19 きゅうしょび 休所日 	20 13:00～★ メタ認知トレーニング 「思い込み」	21 14:00～★ 美術	22	23 きゅうしょび 休所日 勤労感謝の日 	24 13:30～ グループピア カウンセリング 「私の健康法」 13:30～★ パソコンサークル
25 14:30～★ ストレッチ	26 きゅうしょび 休所日	27	28	29	30	イラスト…K.K ★先生のいるプログラム

<編集後記>

時々地元歩きをします、洒落たカフェが出来ていたり昔からあったお店がなくなっていたり発見もありますよ。小澤

せんもんそうだん ひ 専門相談の日

11月15日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。
11月15日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

すまいる狹達 (受託法人：社会福祉法人めぐはうす)

開所日/平日9:00～19:00 土日9:00～17:00

休所日/火曜日・祝日・年末年始

所在地/杉並区狹達5-20-1杉並区立保健医療センター2階

TEL03-3391-1976 Fax03-3391-1012

アクセス/JR・東京メトロ丸ノ内線「狹達」駅南口より徒歩5分

電話相談は1回15分です。
みんなが使う電話だもんね

