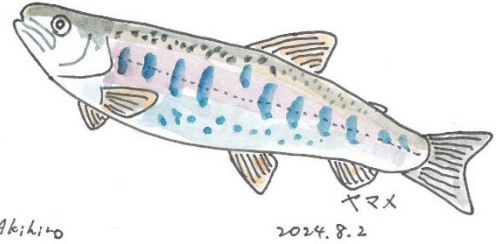




中央地域活動支援センター  
〒651-0076  
神戸市中央区吾妻通 4-1-6  
コムスタこうべ内 北棟2階  
TEL (078) 262-7511  
FAX (078) 251-0311

# スマイル NOW 10月号

自分らしい秋の過ごし方…読書の秋、芸術の秋、ストレッチなどの運動を始める秋…など、ご自分の秋、自分らしい秋を見つけませんか。



## ★★10月のデイケアのご案内★★

### ☆卓球をしよう☆

日時：10月18日(金) 14:00～15:00  
場所：307号室

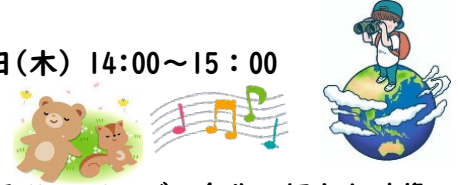


卓球やさん?  
過ごしやすい季節になり、運動をするにはもってこいの季節です。みんなで卓球を通して親睦を深めましょう♪



### YouTubeで好きな映像を観よう♪

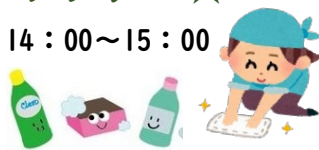
日時：10月3日(木) 14:00～15:00  
場所：交流室



色々な映像が観れるYouTubeで、自分の好きな映像を鑑賞しましょう♪ 自分以外のメンバーがリクエストする映像を観る事で、一人では知る事の出来なかった事を、色々知る事が出来るかも知れません  
◎是非ご参加ください☆

### クリーンアップデー☆

日時：10月24日(木) 14:00～15:00  
場所：支援センター内



日頃みんなが使っているセンターを気持ち良く使えるように、綺麗にお掃除をしましょう。  
終了後は、お菓子とお茶をいただきながら、メンバー同士の交流を楽しみましょう♪

### メンバー希望プログラム

#### おいせ 冷凍餃子を食べてよう♪

日時：10月9日(水) 14:00～15:00

場所：食堂

費用：実費



皆でわいわい楽しみましょう!! (ラー油等をご希望の方は、お家からお持ちください☆)

※保健衛生に細心の注意を払って実施しますので、ご協力下さい☆

※人の食べ物には一切触らず、各自で準備片付けまで行って下さい◎

### メンバー希望プログラム ハロウィンパーティー☆

日時：10月31日(木) 14:00～15:00  
場所：交流室・食堂  
費用：実費



今年は31日にハロウィンパーティーをします☆  
みんなでゲームをしたりして、仮装を楽しみます。  
仮装グッズは持参して頂いてもOKです!  
マシュマロのお菓子作りもありますので、お楽しみに☆

### 初企画! 健康体操をしよう♪

日時：10月10日(木) 14:00～15:00

場所：コムスタ307号室

講師：西野慶子氏

持ち物：動きやすい服装・タオル

専門の講師をお招きし、楽しくゆっくりと身体を動かしながら、心身の緊張をほぐして心の安定や、やすらぎを感じていきましょ～♪

