



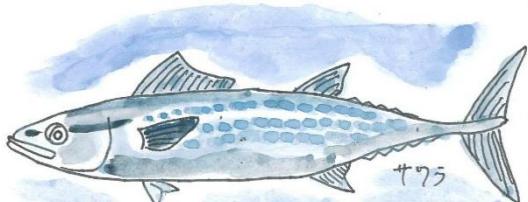
**中央地域活動支援センター**  
〒651-0076  
神戸市中央区吾妻通4-1-6  
コミスタこうべ内 北棟2階  
TEL(078)262-7511  
FAX(078)251-0311

## スマイル NOW 2月号

一番寒い季節がやってきました。

2月といえば梅にウグイス、立春、バレンタインデー。

身体に気をつけて、あたたかくして過ごしましょう。



Akihiko

2025.10.20

## ★★2月のテイケアのご案内★★



### 神戸人権擁護委員会さんとボッチャを楽しもう♪

日 時：2月11日(水・祝)14:00～15:00  
場 所：食堂  
持ち物：動きやすい服装  
費 用：無料

パラリンピック競技のボッチャを、皆で楽しくやりましょう♪。今回は、神戸人権擁護委員会の委員さんから、人権の話を聴かせて頂き、その後、ボッチャの様々なルールも丁寧にレクチャーして頂きます。お楽しみに☆



### ★★メンバーホームページ希望プログラム ～ホットケーキを作ろう♪～

日 時：2/4(水)13:30～15:00

場 所：食堂

費 用：実費

今回の調理プログラムは、ホットケーキを作ります☆ホットケーキミックス・卵・牛乳は用意しますので、トッピングは各自アレンジして楽しみましょう♪  
※しっかり手洗い消毒を行い、ソーシャルディスタンスを保ちます。食べながらのお話は禁物です。



### 中央むつみ会主催・地域啓発交流イベント



～みんなでストレス社会について考えてみませんか？～

日 時：2/15(日) 13:00～16:00

場 所：コミスタこうべ 301号室

集 合：支援センターに 12:00 集合

(12:00から皆で一緒に準備します)

費 用：無料



毎年恒例の、中央むつみ会主催のイベントです！

障がいの有無を越えて地域の皆さんとお互いを理解し合う機会です。今回は、ストレスとの上手な付き合い方を共に学びます♪ 第一部は、むつみ会のメンバーや地域の方々、専門家からのお話を。第二部は、ヨガと歌でストレス解消をしたいと思います。ヨガ講師の先生と歌のゲストをお迎えしておりますので、皆さん一緒に楽しみましょう。皆様ぜひ開催へのご協力とご参加をお願いします♪

### 吾妻ふれあいのまちづくり協議会主催



日 時：2/23(月・祝)10:00～12:00

場 所：コミスタこうべグラウンド

集 合：9:50に支援センター

費 用：100円

気軽にご参加下さい☆

地域の方々と一緒に楽しみましょう♪ 見学もできます♪



※雨天の場合は、センターでゲームの日です☆



### みんなで卓球をしよう♪

日 時：2月25日(水)14:00～15:00

場 所：307号室

卓球やらん？

持ち物：動きやすい服装でお越しください。

得意な人も、そうでない人も楽しめるように、

ゆっくりペースで行いますので、皆さん是非おこしください

