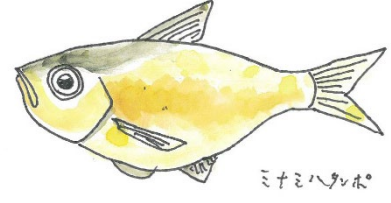


中央地域活動支援センター
〒651-0076
神戸市中央区吾妻通 4-1-6
コムスタこうべ内 北棟 2 階
TEL (078) 262-7511
FAX (078) 251-0311

スマイル NOW 4 月号

季節はもう春ですね♪ 季節の変わり目ですので、体調管理には引き続き気をつけたいですね。



Akihiro 2026.1.21

★★4月のテイケアのご案内★★

メンバー希望プログラム
お好み焼きと焼きそばを作ろう♪

日時：4/10 (金) 11:30~13:30
場所：食堂
費用：実費

今回の調理プログラムは、お好み焼きと焼きそばを作ります☆ 集まったメンバーでお買い物に行く材料などを話し合い、皆で楽しく作りましょう☆
※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。

おひせ 中央おつみ会 メンバー交流
お花見をしよう♪

日時：4月3日(金) 11:30~14:00
場所：生田川公園
集合：11:30に支援センター **時間厳守!!**
持ち物：**昼食の用意とお茶等、水分補給できる物**
動きやすい服装でお越しください。

費用：100 円
※参加者は、4月1日までに参加費を職員にお渡しください♪(4月1日以降のキャンセル返金は出来ません。ご注意ください)

春の陽気に包まれて、皆で昼食などを食べながら、美しい桜を鑑賞しましょう♪
美味しいお団子も用意してます☆
ゲームも考えていますので楽しみに~♪
※近距離で集まらないようにし、出発前の検温をお願いします。

新企画 気功&呼吸法をしよう

日時：4月7日(火) 14:00~15:00
場所：交流室

新企画で気功&呼吸法... 椅子に座りながらや、寝ながらも出来る方法もありますのでお楽しみに☆

卓球をしよう♪

日時：4月28日(火) 14:00~15:00
場所：307号室

過ぎ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♪

ウォーキング ロングバージョン♪

日時：4月13日(月) 14:00~15:30
場所：ロピア HAT 神戸店
費用：実費

暖かくなり、春を感じる季節になってきました♪ 新鮮な空気を吸い、様々な景色を見ながら皆で、ウォーキングを楽しみませんか? 今回は 30 分長いロピアでのお買い物付きロングバージョンです♪ 上手に休憩を取りながら、ウォーキングを楽しみましょう☆