



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 2 月号



2 月は暦の上では春ですが、まだまだ寒さが続きますので風邪にはお気を付けてください!

★★2 月のテイケアのご案内★★

メンバー希望プログラム



豆まき & 巻き寿司

日 時 : 2/4 (月) 11:00~13:30
場 所 : 食堂
費 用 : 実費



2 月 3 日は節分です。1 日遅れですが、巻き寿司をおいしく頂いたあと、豆まきで厄を払いましょう!

メンバー希望プログラム

バレンタイン♡チョコフォンデュ

日 時 : 2/14 (木) 14:00~15:30
場 所 : 食堂
費 用 : 実費



バレンタインにちなんで、みなさんでチョコレートフォンデュを楽しみましょう!
バナナやいちごなどのフルーツと一緒に、チョコレートの香りや味わいを感じてみましょう



葦合公民館体育館で 身体を動かそう!

日 時 : 2/7 (木) 13:30~14:30
場 所 : 葦合公民館体育館
集 合 : 13:00 にセンター集合
費 用 : ¥100
持ち物 : 体育館シューズまたは代わりになる靴
動きやすい服装、タオル



広い体育館でのびのびと身体を動かしませんか?
バドミントンやソフトバレーの道具を持っていく予定です。(見学だけでも構いません)

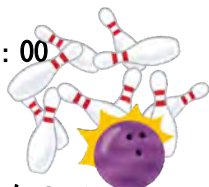
第 5 回目 障害ある当事者同士の語り合いの場 セルフヘルプグループ

あなたにとって、障害や病気ってどんなことですか?
...「障害や病気のことで誰にもわかってくれない」、
「辛いのに家族にも理解されない」などと思ったことはありませんか?
セルフヘルプグループは、同じ障害、同じ病気を経験した人同士が集まって、お互いの体験を共感しつつ、気軽にお話し合いが出来る場です。お茶でも飲みながら、ざっくばらんに語り合しましょう!
会の中で聞いたことは、「批判しない」、「他言しない」の原則があります。安心してご参加ください。

日 時 : 2/20(水) 14:00~15:00
場 所 : 交流室

ペットボトルボーリング!

日 時 : 2/11 (月) 14:00~15:00
場 所 : 食堂



狙いを定めて、目指せストライク!
ボーリングに自信がない方も大丈夫なので、気軽に参加してください。

メンバー希望プログラム

丸亀製麺でお昼ごはん!

日 時 : 2/28 (木) 11:30~13:00
場 所 : 丸亀製麺 磯上通店
集 合 : 11:15 にセンター集合
費 用 : 実費



みんなでわいわいと、楽しいランチタイムを過ごしませんか? 温かいうどんでは身体も温まりますよ