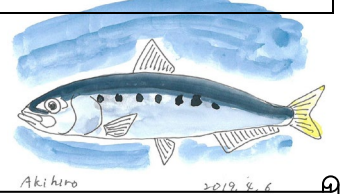




中央地域活動支援センター
〒651-0076
神戸市中央区吾妻通 4-1-6
コマスタこうべ内 北棟 2階
TEL (078) 262-7511
FAX (078) 251-0311

スマイル NOW 5 月号



木々の緑が爽やかな時期になってきました。気温も上がってくるので、水分補給しっかりと！

★★5月のデイケアのご案内★★

メンバー希望プログラム



柏餅を作ろう！

日時：5/13 (月) 14:00~15:30
場所：センター食堂
費用：実費



端午の節句に食べられている柏餅をみんなで手作りしましょう！電子レンジを使って調理できるので、料理に自信がない方も大丈夫です！

新プログラム

SST (ソーシャルスキルトレーニング)

～幸地クリニック 中元講師を迎えて～

日時：5/16 (木) 14:00~15:00
場所：センター交流室



SSTは、社会生活の中でうまく人と関わり、よりよい人間関係をつくる技能を身につけるための練習のプログラムです。これまではハッピートークの名前で親しんできました。人との関わり方に自信がなかったり、難しいと感じている方はぜひお気軽に参加してみてください。

カレンダー、



飛び出すカード作り

日時：5/15 (水) 14:00~15:30
費用：実費 (¥100程度)



5月、6月のカレンダーやこいのぼりをモチーフとした飛び出すカード作りをする予定です。絵を描いたり、折り紙を貼ったり、自由に作ってみましょう！飛び出すカードは型紙を使って簡単に作れます。

都賀川公園へ行こう！



日時：5/27 (月) 13:00~15:00
集合：13:00にJR三宮駅中央口花壇前 (元噴水前) に集合

持ち物：福祉乗車証 (バス券)、タオル、飲み物
※バス券のない方はバス代実費になります。

市バスに乗って、都賀川公園へ行きましょう！ボールやパドミントンなど遊べるものも持っていき

第8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？
・・・「障害や病気のことって誰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！

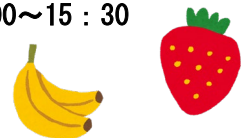
会の中で聞いたことは、「批判しない」、「他言しない」の原則があります。安心してご参加ください。

日時：5/20(月) 14:00~15:00
場所：交流室

メンバー希望プログラム

レンジでふんわりオムレットを作ろう！

日時：5/31 (金) 14:00~15:30
場所：センター食堂
費用：実費



オムレットとは、スポンジケーキのような生地を二つ折りにして、クリームやフルーツを挟んだお菓子です。電子レンジで簡単に作れるので、どなたでも気軽に参加してください♪
中に挟むフルーツなどはみんなで決めます。