

今月のプログラムのご案内

絆の会法人化20周年記念事業

日時：10月7日(土)11:00~16:30
 場所：若里市民文化ホール
 基調講演：藤井克徳氏(きょうされん専務理事)
 わたしの「好き」を実現しよう
 ~障害者権利条約とともに歩む絆の会~
 シンポジウム：「4本柱が描く希望のもてる未来」
 絆合唱団の合唱、ジャンポリミッキーのダンスがあります。皆さん奮ってご参加ください(≧▽≦)

簡単ストレッチ

日時：10月2日、16日(月)13:30~
 YouTubeの簡単な動画を見ながら、15分間。
 楽しく体を動かしましょう

オレンジ若里オリジナルカレーの日

日時：10月11日(水)11:00~
 会費：300円
 持ち物：エプロン、三角巾
 締切：10月6日(金)
 内容：ごろっとお肉と季節の野菜を味わいましょう。



お抹茶の会

日時：10月13日(金)14:00~
 参加費：無料
 ご自分で点てて楽しむお茶会です。
 お抹茶の香りに包まれ至福のひと時を一緒に味わいましょう。
 当日参加も可能です。気軽にどうぞ!



ギターを弾いてみよう

日時：10月18日(水)13:30~
 ボランティアの田口森男さんと一緒に練習しましょう。コードを覚えれば簡単な曲なら誰でも弾けます。ギターをお持ちの方はお持ちください。



作って食べよう昼ごはん

日時：10月19日(木)11:00~
 メニュー：パリパリキャベツの鶏キムチを作ろう
 会費：300円
 持ち物：エプロン、三角巾
 締切：10月16日(月)
 ホットプレートを使って簡単に作りましょう。



クリームパスタでランチタイム

日時：10月25日(水)11:00~
 メニュー：ブロッコリーと帆立のクリームパスタ
 会費：300円
 持ち物：エプロン、三角巾
 締切：10月23日(月)
 焼き肉のたれ+生クリームだけでパスタにぴったりの深みのあるソースの完成!

手芸を楽しもう

「フォトフレームを作ろう」
 日時：10月26日(木)14:00~
 会費：300円
 締切：10月23日(月)
 好きな物を自由に貼ってオリジナルのフォトフレームを作りましょう。



喫茶オレンジ

日時：10月27日(金)13:30~15:30
 ボランティアのみなさんや地域の方々との交流の場です。コーヒー等を用意してお待ちしています。



家族茶話会

日時：10月30日(月)14:00~
 参加費：100円
 少数の皆さんで思いを分かち合うご家族を対象の茶話会です。申し込みは不要です。初めての方もお出かけください。



リーフ通信

第241号

発行：社会福祉法人絆の会
 地域活動支援センター オレンジ若里
 発行責任者：坂口 和美
 〒380-0928 長野市若里4丁目5-28
 TEL026-217-8002(代表)
 FAX026-285-0579 TEL026-214-6600(相談)
 メールアドレス minakami@kizuna-nagano.or.jp

オレンジ若里に来ると仕事の事も忘れてのんびりできるのでいい場所を見つけたと思います(J、T)

オレンジ若里 予定表 2023年 10月

- 開館時間：<9:30~17:00>
- 面接相談時間：<10:00~17:00>
- 電話相談時間：<10:00~16:30>

月	火	水	木	金	土	日
						1
					閉館日	閉館日
2	3	4	5	6	7	8
13:30 簡単ストレッチ		スタッフ会 11:15開館	13:30 麻雀、将棋入門		20周年記念事業 若里県民文化ホールにて	閉館日
9	10	11	12	13	14	15
閉館日	14:30 合唱	11:00 オレンジ若里オリジナルカレーの日	13:30 麻雀、将棋入門	11:00 ピアカン 14:00 お抹茶の会	閉館日	閉館日
16	17	18	19	20	21	22
13:30 簡単ストレッチ	14:00 音読会	13:30 ギターを弾いてみよう	11:00 作って食べよう 13:30 麻雀、将棋入門 (実習生受け入れ)	14:00 メンバー会	閉館日	閉館日
23	24	25	26	27	28	29
	14:30 合唱	11:00 クリームパスタでランチタイム 13:30 コラージュ	13:30 麻雀、将棋入門 14:00 手芸を楽しもう	13:30~ 15:30 喫茶オレンジ	閉館日	閉館日
30	31					
14:00 家族茶話会						

詳しい内容は裏面「今月のプログラムのご案内」をご覧ください。
 27日(金)喫茶オレンジは地域の方が参加できます。

絆の会
ホームページは
こちら

