



## みんなで楽しもう&遊ぼう&元気になろう 地活プログラムの予定

なびいでは地域活動支援センター事業としていろいろなプログラム活動や催しを行っています。見学や体験参加も大歓迎！興味があるものがあったら、まずはぜひ一度来てみてください。

**デイサービス** ★1回だけでもOK **曜日・時間**月2回(水) 13:00~15:00

### 8/7(水) 『めいきんぐスイーツ』冷やしトマト冷製みそ汁&プチおにぎり

**集合**13:00 **なびい** **参加費**150円

今年も酷暑でたいへんですね…。そんな訳でスイーツ(甘味)ではないですが、夏バテ対策メニューを取り入れてみました！トマトも大豆も汗で失われやすいミネラルが豊富にふくまれているそうです。トマトの赤い色「リコピン」は抗酸化作用が強く夏バテや紫外線から身体を守ってくれ、味噌汁は発酵食品のため消化が良く免疫力アップや胃腸を元気にする効果が期待できるそうです。おいしいおやつを食べて一緒に酷暑を乗り切りましょう！

### 8/21(水) 『めいきんぐスイーツ』クラッシュアイスパフェ Returns 和風 ver.

**集合**13:00 **なびい** **参加費**200円

ご好評にお応えして再びクラッシュアイスパフェの登場です。ジュースを凍らせたシャーベットを砕いた「クラッシュアイス」に、今回は白玉・粉茶・あんこなどを使って和風に仕上げる予定です。一緒においしく涼しいひとときを過ごしませんか？

### 9/4(水) 『めいきんぐスイーツ』ながしやき **集合**13:00 **なびい** **参加費**200円

昔なつかしいおやつ「流し焼き」に初挑戦です。簡単に言うと『和風クレープ』。小麦粉を水で溶いてクレープ状に焼いて、あんこ・ジャム・ハム・チーズなど好きなものをトッピングしていただきます。小腹を空かせていらしてくださいね！

### 9/18(水) 大人のぬり絵&スクラッチアート **集合**13:00 **なびい** ※道具の持ちこみ大歓迎！

芸術の秋をちょっと先取り♪ぬり絵や、最近100円ショップなどでよく見かけるスクラッチアートを一緒に楽しんでみませんか？色鉛筆とぬり絵、スクラッチアートはご用意しておりますが、ご自分の好きな画材などを持ち込んでいただいてももちろんOKです。ちょっぴりアーティスト気分を楽しんでみませんか？

**ぶちぶろぐらむ** ★1回だけでもOK

8月~9月 未定

決まり次第、玄関のチラシなどでお知らせします。「こんなことやりたいな」というご要望がある方はぜひスタッフにお声かけください。一緒に企画を考えましょう♪

### 夏の特別イベント ★『ふっくりー』さんとコラボ！自主製品即売会&パステル画ワークショップ

**会場** 8/23(金) **場所** なびいフリースペース **時間** 13:00~15:30

ふっくりーさんは、国立市の富士見通り沿いにある革工芸やパステル画等のものづくりを中心に行っている就労継続支援B型の事業所さんです。「ふっくりー」はデンマーク語の「心地いい」という意味の言葉に由来しているそうです。現在、鋭意準備中ですので詳細は決まり次第フリースペース掲示・ホームページ等でお知らせします。見てみるだけでももちろんOK！みなさま、ぜひ遊びに来てくださいね~♪

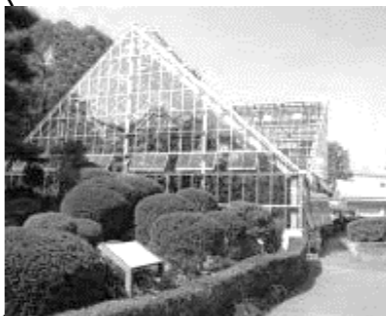
◆その日のフリースペースはイベント会場となっておりますのでご承知おきください。

### < 都立薬用植物園に行ってきました。 >

6/5(水)に都内で唯一世界各国の貴重な薬草・草木が約1600も種栽培されている都立薬用植物園に行ってきました。敷地内では薬草植物だけでなく四季折々の風景が楽しめます。

この植物園は入場無料で、研究機関の性質からかとてもすいていました。入るとすぐに大きな温室があり、様々な植物がお出迎えしてくれます。

以前、訪れたことがある方から敷地内の案内図をいただき、歩き始めましたが知らない植物が沢山ありました。木陰で涼をとり一服しました。植物が沢山見られて人も少ないこともあって、とても開放的な気分を味わえました。暑かったですが、帰りにはアイスクリームなども食べてバスに乗って帰ってきました。(櫻井)



■各プログラムに初めて参加するときは、事前に担当スタッフにお声かけ下さい。詳しい内容などをご説明します。

■『★要予約』→なるべく前日までに参加希望のご連絡を下さい。当日のご連絡ですとご希望に添えない場合がありますのでご了承下さい。

■『★1回だけでもOK』→毎回、続けてではなく、ご希望の日時・内容の時だけの参加で大丈夫です。

### ヨガ教室

**お知らせ**※開催時間を少しでも気温が下がってくる夕方に変更します。ご理解・ご協力をお願いします。

★1回の参加だけでもOK ★要予約

**曜日・時間** 月2回(木) ※夏(7月~9月)は16:00~17:00

**持ちもの等** 必要な方は 着替え、飲み物など

**日程・会場** 8/1(木) 国立市民体育館(第1体育室) 16:00~

8/29(木) 国立市民体育館(第1体育室) 16:00~

9/5(木) 国立市民体育館(第1体育室) 16:00~

9/19(木) 国立市民体育館(第1体育室) 16:00~



【ヨガ講師/松尾さんからのメッセージ】

『ムリのない軽い運動で少し元気が出たり、やる気になったりします。この教室は途中参加、途中休憩、途中退室OK、体のカたいスタッフ(笑)も一緒にやりますので気軽に参加してみてください。ポーズは簡単なやり方に変えた形を紹介しながら進めるのでカたくても大丈夫！呼吸に意識を向けることが大切なので、どなたでも参加できます。姿勢を少し整えることで見た目が良くなったり気持ちが前向きになったりします。血流がよくなりむくみの改善、腰など関節の痛みの予防改善が期待できます。是非一度来てみてください。見学だけでもオーケーですよ。』

**お楽しみ会** ★1回だけでもOK ★要予約 **曜日**(土)

『みんなでやるともっと楽しい』をモットーに、とにかく楽しいことをやろう！という会です。

**日程** 8/24(土) 14:00~16:00 『消しゴム判子を作ろう!』 **会場**なびい **参加費**200円

古代文字で自分の名前をハンコにしてみませんか？例えば「春夏秋冬」を古代文字にするとこんな感じ「𐤀𐤁𐤂𐤃𐤄」。とっても楽しい文字です。

自分の名前はどんな字になるか楽しみながらハンコにしてみましょう！見学だけでもOKです。

**日程** 9/14(土) 12:00~15:00 『カレーの日』 **会場**棕櫚亭I **参加費**300円

12時から15時まで、ご都合の良い時間にカレーを食べにいらっしやいませんか？調理のお手伝いをして下さる方は11時頃いらして下さい。何カレーかは楽しみに！

**和食の会** ★要予約 **参加費**300円 **場所**なびい **定員**4名 **曜日・時間**月3回 11:00~13:00

**持ちもの**必要な方はエプロン ※食事を持ち帰りたい方は容器をご持参ください

**日程** 8/15(木) 8/28(水) 9/11(水) 9/25(水)

**昼食サービス** ★1回だけでもOK ★要予約

**曜日・時間**火~金 12:00~13:00 **代金**500円 **予約**当日 10:30×切 お電話でご予約下さい。

法人内の宅配弁当をしている事業所ピラスで作った日替わり弁当を身内価格でお召し上がり頂けます。メニューはフリースペース掲示にて見ていただくか、お電話でお問合せください。