

3月号



# ニュースレター

NPO 法人 希望の会福祉会 地域活動支援センターふぁーれ

〒940-0061 長岡市城内町 3-5-11 北野ビル 1F

TEL/FAX 0258-89-7859

地域活動支援センター

ふぁーれ

三寒四温とまではありませんが日差しがさす日もあり、春がそこまで来ている気配です。  
今年度も残りわずかとなりました。一年間、ご利用ありがとうございました。

## ◆お知らせ◆

4月から第2金曜日の午前中、ふぁーれ1階にて『健やか体操』を始めます。

申し込み不要、参加自由。服装自由、持ち物なし。

詳細は来月号掲載いたします。



不定期開催で年に数回『お菓子作り』の開催も予定しております。

開催が決定次第、ふぁーれ掲示板にてお知らせいたします。

## ☆豆まき☆

毎年恒例の豆まきを2/7に行いました。  
豆の的当てゲームは、昨年より距離を長く  
とって点数を出し掲示しました。皆さん大  
盛り上がりでした！



## ☆食事会☆

2/21に、カレーを2種類ブレンド  
した『チーズたっぷりカレー』を作り、大  
好評でした♪食後にプリン又はババロア  
を食べました！





# 3月活動予定



日	月	火	水	木	金	土
1 閉所	2 閉所	3	4 おしゃべり会 食事会 「オムライス」	5 手芸クラブ	6	7
8 閉所	9 閉所	10 10:00~ 女子会  11:00 開所	11	12 職員会議のため 11:00 開所	13 いっぼの会	14
15 閉所	16 閉所	17	18 ヨガ	19	20 春分の日 閉所	21
22 閉所	23 閉所	24	25 お茶会	26	27	28
29 閉所	30 閉所	31				

- ・おしゃべり会は3/4 10:30~、4月の予定を話し合います。申し込み不要。
- ・食事会は3/4 『オムライス』 定員12名 参加費¥200 要申込  
※キャンセルは前日まで、それ以降は参加費をいただきます。
- ・手芸クラブは3/5 10:00~12:00 初心者大歓迎 申し込み不要。
- ・女子会は3/10 10:00~11:00、女性限定の茶話会を行います。  
申し込み不要。お気軽にご参加ください。
- ・いっぼの会は3/13 13:30~、ピアサポートグループの茶話会をします。  
グループトークのテーマは、「好きなものについて」です。申し込み不要。
- ・ヨガは3/18 10:30~11:30、講師を招いて行います。動きやすい服装でご参加ください。  
持ち物：飲み物、汗拭きタオル、バスタオル 申し込み不要。
- ・お茶会は3/25 13:30~、茶道をして和の心を学びましょう。参加費¥100 要申込  
※キャンセルは前日まで、それ以降は参加費をいただきます。