

都筑区生活支援センター ころ野

ころ野通信

3月号



〒224-0033
都筑区茅ヶ崎東4-13-40
電話 947-0080 (相談)
511-7712 (緊急・問い合わせ)
HP <http://www.tuduki.jp/nc/>
2021年 3月 第149号

中川先生による嘱託医相談 3月11日(木)10:00~11:30

1日3名限定：お一人約30分

事前登録・予約が必要です。詳しくはころ野へお問合せください。

★リラクゼーションマッサージ★

3名限定です。多くの方に参加をしていただきたいと考えておりますので、初参加の方・前月受けられていない方を優先しています。希望者多数の場合は抽選（3月8日（月）14時抽選）となりますのでご了承ください。

- ・日付 3月15日（月） ※施術箇所は、手・足・背中限定です。
- ・時間 10:15~11:55 ※換気等を行うため、お一人あたりの施術時間が短くなる可能性があります。
- ・講師 田中典子先生

＜お知らせ＞

【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

館内の“密”を避けるため、来館者が一定程度（10名様）となった場合に**ご利用をお待ちいただくことやお断りすることがございます**ので、あらかじめご了承ください。また、感染状況によっては、**昼食会やプログラム等も中止となる可能性がございます**。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願ひ致します。ご不明点等ございましたら、ころ野へご連絡ください。

- ・日付 **3月20日（土）**
- ・時間 13:00~14:30

★ハーバリウム作り★

※①13:00~13:30
②13:30~14:00
③14:00~14:30 } 3回にわけて開催します。

- ・場所 ころ野 多目的室
- ・定員 12名 ※各回の定員は4名です
- ・参加費 400円（2つで400円となります）
※締切後のキャンセルは全額いただきます。
あらかじめご了承ください。
- ・締切 3月17日（水）閉館まで
※定員に達し次第締め切ります。



※事前に3種類のうち、希望する2種類を選んで予約してください。

★外出プログラム★

- ・日付 **3月30日（火）**
- ・時間 10:30~11:30
（ころ野集合・ころ野解散）
- ・行先 都筑中央公園
- ・定員 5名
※定員に達し次第受付終了
- ・締切 3月29日（月）閉館まで
※参加人数が2名以上の場合に開催します。
※雨の場合は中止となります。

今月も開催決定！今回は都筑中央公園の中を散策します。外を歩きながらリフレッシュ、適度な運動にもピッタリです。運が良ければ桜が見られるかも...？



★シネマ鑑賞会★

今回のシネマ鑑賞会は、「ドクター・ドリトル」を上映します♪※上映時間中は、窓を閉めてフリースペース全体の照明を暗くして上映します。大きな音も出ますので、当日ご利用予定の方はあらかじめご了承ください。

- ・日付 3月11日（木）
- ・時間 14:00~16:00
- ・定員 先着 8名（要申込）
- ・締切 3月10日（水）閉館まで
- ・参加費 無料

★クラフト教室★

来年度のカレンダーを作ります！可愛いデザインのカレンダーと一緒に作りましょう☆

- ・日付 3月19日（金）
- ・時間 14:00~16:00
- ・定員 5名
- ・締切 3月17日（水）閉館まで
- ・参加費 無料



★ゲームたいむ★

皆さんで楽しくゲームをしませんか？今月も、感染対策を行いつつ楽しめるゲームをしたいと思います☆当日参加も大歓迎です！

- ・日付 3月27日（土）
- ・時間 13:30~14:30
- ・参加費 無料
- ※参加人数が2名以上の場合に開催します。

中川地域ケアプラザで活動されている傾聴ボランティアグループのYou&Meさんがころ野にいらっしゃいます。ぜひゆっくりとお話してください♪

※新型コロナウイルス感染拡大等により、参加人数の制限や開催を中止とさせていただく可能性もございます。あらかじめご了承ください。

- ・日付 3月25日（木）
- ・時間 14:00~15:00
- ・参加費 無料

3月 プログラム&メニュー表

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
1	2	3	4	5	6 15:00までの開所	7
屋食会なし	豚肉とセロリのピリ辛炒め 焼きなすの煮浸し ご飯 味噌汁	※五目ちらし寿司 菜の花の辛し和え すまし汁 桜餅(大盛りなし 500円)	しらたき入りチャブチェ チョレギサラダ ご飯 スープ	カジキの香味ソース キャベツとハムのサラダ ご飯 味噌汁	照り焼きハンバーグ コールスローサラダ ご飯 味噌汁	休館日
8	9	10	11	12	13 15:00までの開所	14
屋食会なし	鮭のちゃんちゃん焼き風 わかめとオクラの酢の物 ご飯 すまし汁	鶏むね肉のチンジャオ炒め 春雨サラダ ご飯 味噌汁	囑託医相談 10:00~11:30 シネマ鑑賞会 14:00~16:00 ブリの竜田揚げ 新玉ねぎとワカメのポン酢和え ご飯 味噌汁	塩こうじ鶏と野菜のソテー 切り干し大根とツナのサラダ ご飯 味噌汁	回鍋肉(ホイコーロー) ミニトマトと豆苗の和え物 ご飯 卵スープ	休館日
15 リラクゼーション 10:15~11:55	16	17	18	19	20 15:00までの開所 ハーバリウム作り 13:00~15:00 ※ささみのチーズ大葉フライ うどの酢みそ和え 豆ごはん すまし汁 いちごのミルクゼリー (大盛りなし 500円)	21 休館日
屋食会なし	豚肉とときのこのクリーム煮 和風サラダ パセリピラフ スープ(大盛りなし)	照り焼きチキン 蒸しなすの香味だれ ご飯 味噌汁	ブルコギ 大根のナムル ご飯 わかめスープ	鮭のバター醤油ご飯★ 白菜の煮浸し トマトの三杯酢 すまし汁		
22	23	24	25	26	27 15:00までの開所 ゲームたいむ 13:30~14:30 ブリのガーリックマヨ照り焼き なすのごまポン酢 ご飯 味噌汁	28 休館日
屋食会なし	れんこんのはさみ揚げ キャベツのポン酢和え ご飯 味噌汁	白身魚のチリソース 豆苗ともやしのサラダ ご飯 味噌汁	五目あんかけ焼きそば 中華風冷奴 デザート (大盛りなし)	油淋鶏(ユーリンチー) 大根と人参の和え物 ご飯 味噌汁		
29	30 外出プログラム 10:30~11:30	31	<p><お知らせ> 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 一日につき先着9名とさせていただきます。 定員に達し次第締め切らせていただきますので、 あらかじめご了承ください。</p> <p>※3月3日の申込締切は1日(月)14:30まで、 3月20日の申込締切は18日(木)14:30までとなっております。ご注意ください。</p>			
屋食会なし	チキンソテートマト味噌ソース 豆腐と海草のごまじゃこサラダ ご飯 すまし汁	シーフードカレー★ グリーンサラダ デザート				



飛沫感染防止のために、
食事は静かに食べましょう

メニュー、プログラム等は、場合により変更させていただく場合があります。食事サービスは、こころ野に登録されている方がお申込みいただけます。
予約の方法:前日14時半までに予約表に記入もしくはお電話でご予約をお願いします。14時半以降のキャンセルは全額いただきますのでご了承下さい。
大盛りの場合は30円プラスで430円、★がついている日は50円プラスの450円になります。