

1月予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
★毎週金曜日 11:00～11:20頃、有馬にある「はたけベーカリー」がパンの出張販売に来ます! 				閉所日 (元旦)	閉所日	閉所日
4	5	6	7	8	9	10
	 初詣	閉所日		 書道の日	 自主活動の日	 パソコン教室
11	12	13	14	15	16	17
 麻雀大会	閉所日 (成人の日)	閉所日	イベント 新年会	 ゲームの日	 手芸の日	
18	19	20	21	22	23	24
	 お弁当の会 オリオン会	閉所日	 茶話会	 料理の日 ナポリタン作り	 自主活動の日 (作詞作曲の会) 運動の日(卓球)	 女子会 ヨガレッスン
25	26	27	28	29	30	31
 音楽鑑賞会	 お弁当の会	閉所日		 お弁当の会 避難訓練		1日閉所 法人研修 夜間電話お休み

お弁当を皆で食べる会 (mama's kitchen)

1月15日(木)、19日(月)、26日(月)、29日(木)
料金:450円/550円/700円より選択
※前日15時までの注文・支払い
申込み:1月4日(日)10:00～
詳しいことは来所、ホームページでご確認ください。



開所時間変更のお知らせ

水曜日と木曜日の開所時間を変更させていただきます。

10時～20時→10時～17時

17時～20時の間は夜間電話(携帯電話)で対応します。

1月のプログラム申込は、
1月4日(日)9時30分～

1月のイベント「新年会」の申込は、
1月5日(月)9時30分～

パソコン教室10日

- ・14時～15時(1回目)
- ・15時～16時(2回目)
- ・申込【必要】各3名まで。
- ・申込締め切り1/7(水)
- ・学びたいことと希望する時間を申し込み時にお伝えください。申込多数の場合はキャンセル待ちとなります。

避難訓練29日

- ・14時～16時
- ・参加費:無料
- ・土橋小学校までの避難訓練と防災食の試食を行います。災害はいつ起きるかわかりません。いざというときの為の訓練です。皆さんの参加お待ちしております。

運動の日23日	書道の日8日	オリオン会19日	茶話会21日
<ul style="list-style-type: none"> ・13時30分～15時 ・予約が必要です。 ・アリーナで卓球を実施します。動きやすい服装、室内履きを持参して参加してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・13時30分～(1回目) ・14時15分～(2回目) ・予約が必要です。 ・(各回4名まで) ・書道道具はオリオンにあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・14時～15時 ・予約が必要です。 ・オリオンのことについて、一緒に話しましょう。 ・飲み物1杯無料 	<ul style="list-style-type: none"> ・14時～15時 ・予約が必要です。 ・のんびりお茶を飲みながらお話ししましょう。 ・飲み物1杯無料
ゲームの日15日	自主活動の日9・23日	初詣5日	音楽鑑賞会25日
<ul style="list-style-type: none"> ・14時～15時 ・予約が必要です。 ・今月はトランプと麻雀をします。一緒に楽しみましょう! 	<ul style="list-style-type: none"> ・10時～12時30分頃 ・ギター、麻雀等。 ・手芸は14時～16時。(16日) ・予約が必要です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・13時～14時30分頃 ・溝の口神社まで初詣に行きます。 ・13時に鷺沼駅中央改札 ・交通費:自己負担 ・予約が必要です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・14時～15時 ・予約が必要です。 ・好きな音楽、お勧めの音楽を持ち寄って鑑賞します。音源の持参をお願いします。

新年、明けましておめでとうございます。令和8年は午（うま）年です。物事が着実に、順調に進んで行くという縁起の良い意味を持っています。焦らず、自分の歩幅で少しずつでも希望を持って前進できる、そんな1年を皆さんと共に築いていきたいと思っています。また、2月6日から冬季オリンピックがイタリアのミラノとコルティナダンペッツォで開催されます。選手の熱いプレーを観て、寒い冬を乗り切りましょう!!

自主活動のご案内

音楽鑑賞会 日程／25日（日）14:00～15:00
好きな音楽を持ち寄って鑑賞します。音源がある方はお持ちください。

メンバーの自主活動の日

第2・4金曜日10:00～12:30で適宜活動。

参加は予約制です。事前の申し込みをお願いします。

・手芸の日 日程／16日（金）14:00～16:00

ボランティアの須貝さんが来ます!

・ギターの会（音楽サークル）

日程／9日（金）、23日（金）

9日（金）は通常通りのギターの練習をします。

23日（金）は作詞・作曲の勉強をします。

定員:5名（6名以上の場合は入替制）

その他・麻雀の会・絵画の会、ウォーハンマーを楽しむ会



1月イベント「新年会」

日 時:1月14日（水）10:30～14:30（予定）

定 員:17名 参加費:400円

申込み:1月5日（月）9:30～1月11日17:00迄

定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

おもちゃやお雑煮を皆で作り、食事後は書き初めやゲームを楽しみます! エプロンや三角巾お持ちの方はご持参ください。

※当日は10:00～15:00までプログラム参加者のみの利用となります。

※10時～10時半、15時～17時→固定電話

17時以降→携帯電話にて電話相談を実施します。



★女子会（ヨガレッスン）★

カルド溝の口よりヨガ専門インストラクターの方を招いてヨガレッスンをを行います。ヨガの呼吸法、ポーズなど皆さんの生活に役立つレッスンが出来たらと思います。興味のある方は是非ご参加下さい。

日 時:1月24日（土）15:30～16:30

参加費:無料 定員:8名 申込み:1月4日（日）9:30～

※参加される方は動きやすい服装で参加してください。

※ヨガマット又はバスタオル2枚及びお水をお持ち下さい。

※15時以降フロアの利用はプログラム参加者のみとなります。



☆料理の日「ナポリタン作り」☆

日 時:1月22日（水）10時半～12時半頃

参加費:200円 定員:10名

申込み:1月4日（日）9時半～

ナポリタンとサラダを皆で作って食べます。

エプロンや三角巾お持ちの方はご持参ください。



☆初詣☆

溝の口神社まで初詣に行きます。令和8年が良い年になるように一緒に参拝に行きましょう!!

日 時:1月5日（月）13:00～14:30頃

集 合:13:00 鷺沼駅中央改札口

交通費:自己負担 鷺沼駅-溝の口 180円（片道）



「卓球練習会」

日 時:1月23日（金）13時30分～15時半頃

参加費:無料 交通費:自己負担

集合場所:オリオン13時、アリーノ13時半（2階集合室）～15時半頃

持ち物:室内履き、（ある方は）ラケット

動きやすい服装でご参加ください。ラケットとボールはオリオンでも準備します。参加には予約が必要です。



新春『麻雀大会』

日 時:1月11日（日）13時30分～16時30分

定 員:7名

参加費:無料

皆さんと麻雀大会を行います。試合形式は東風戦で、2グループに分けて1試合、その後、上位2名と下位2名に分けて順位決定戦を行います。職員も参加します!!



「避難訓練」

日 時:1月29日（木）14時～16時

参加費:無料 申込み:1月4日（日）9時半～

避難訓練と防災食を作って食べます。防災食のお土産あり。もしもの備えを一緒に確認しましょう!

当日はフロアにいる方、全員参加となります。14時～16時の間、相談電話は休止となります。



～談話室の利用について～

★9・23日は自主活動で談話室を使用します。

★10日はパソコン教室で談話室を使用します。

★毎週日曜日の午前中、談話室を予約制で楽器の練習等に使用できます。適宜オリオンへご予約下さい。

☆その他、お知らせ☆

・プログラムに参加しなくてもゆっくり過ごせます。

・悪天候の時は、臨時閉所する場合があります。

・車の出入りが多いため、敷地内での電話や立ち話はご遠慮ください。

・その他ご不明な点があれば、お問い合わせください。

地域生活支援センター オリオン

〒216-0005 川崎市宮前区土橋3-1-6 富士見プラザ フォンテーヌ鷺沼1F

電話:044(862)6267 FAX:044(862)6268

