


すばるNEWS 1月

新年のご挨拶  地域活動支援センターすばる 管理者 越智裕

あけましておめでとうございます。



新しい1年が始まりましたね。皆さん今年の目標は見つかりましたか？どんな小さなことでもいいので目標を見つけてみましょう。私は〇〇〇〇を頑張ります！！



今年が皆さんにとって素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

私たちすばるも、皆さんの笑顔のお手伝いができれば幸いです。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

わいわい行事（新年会）

実施日：1月9日（金）

定員：6名

時間：13時～15時

場所：カラオケ合衆国（青森市青葉 3-9-9）



内容：カラオケを通して他利用者とのコミュニケーションを図り、ストレスを発散しましょう。

申込締切：1月8日（木）16時まで、もしくは定員になり次第終了



もの作り教室

実施日：1月16日（金）

定員：6名

時間：13時30分～15時

場所：すばる訓練室



内容：画用紙で自分だけの凧をつくってみませんか。興味のある方、是非ご参加ください。

申込締切：1月15日（木）16時まで、もしくは定員になり次第終了

ヨガ教室

実施日：1月21日（水）

定員：15名

時間：13時～14時

場所：すばる訓練室

インストラクター：菅原結子氏



申込締切：1月20日（火）16時まで、もしくは定員になり次第終了

持ち物：水やお茶等飲み物、汗拭きタオル ※ジャージ等、動きやすい服装でご参加ください



★行事参加について★

◎すばる行事に参加する時は必ず申し込みのご連絡をお願いいたします。

（当日の詳細等については、申込時にお伝えいたします。）

★発熱、体調不良がある方の参加はご遠慮ください。



お問合わせ先



医療法人 芙蓉会

総合ケアセンター **さんらく**

地域活動支援センターすばる

TEL 017-764-2424

住所 青森市四ツ石里見 75-2

担当 菊地