

休んだり 動いたりして 一日を
時間とともに 仲良く過ぐす



2025年9月の予定表



月	火	水	木	金	土	日
お休み	11:00～ 17:30	お休み	11:00～ 17:30	11:00～ 17:30	13:00～ 19:30	お休み
1 お休み	2 お茶会交流会 14:00～15:00 	3 スタッフ会議 のためお休み	4 ふれあい ファーム 【買い出し】 11:30～12:30 【土づくり】 15:30～17:00 	5 室内ストレッチ 14:00～15:00 	6	7 お休み
8 お休み	9 手芸クラブ 14:00～15:30 	10 スタッフ会議 のためお休み	11 びあの会 14:00～15:30 	12	13 ふれあい音楽会 14:00～15:00 	14 お休み
15 祝日 敬老の日	16  ルール見直し ミーティング 14:00～15:30 法律相談 (予約制) 15:30～17:00 (担当：宮崎) 予約締切 9/11(木)	17 スタッフ会議 のためお休み	18 ふれあい ファーム 活動日 15:30～17:00 【じゃがいも 植え付け】 	19 運営 ミーティング 15:00～16:30  ※レジアクセ サリー予約締切	20 要予約 レジアクセサ リ作り 14:00～15:30 就労グループ ミーティング 17:30～19:00 【登録制】	21 お休み
22 お休み	23 祝日 秋分の日	24 予約相談日	25 お散歩 15:30～17:00  ※お菓子作り 予約締切	26 要予約 お菓子作り 14:00～16:30 	27 クッキング イベント 14:00～19:00  ★そうめん★	28 お休み
29 お休み	30 地域交流イベ ント話し合い 14:00～15:00 					

※ 気象や災害等によって大田区に警報発令された時点で閉所となります。予めご了承ください。

ストレッチ・・・室内で簡単なストレッチをします。体に無理のない範囲での参加や見学も OK です。

お散歩・・・最長、片道 30 分の道のりを、のんびり歩いて楽しめます。

ウォーキング・・・健康増進のために、通常より速い速度で歩きます。(9 月もお休みです。)

ふれあい音楽会・・・当日に聞きたい音楽のテーマを話し合い、音楽会を行います。聴くだけの参加も OK です。

ふれあいファーム・・・センター前の花壇で、花や野菜を植えて育てています。野菜がうまく育つと調理会を行ったりもします。

手芸クラブ・・・ 編み物、裁縫、紙粘土など手芸や工作の他、ぬりえ、折り紙など、各自作りたいものを選んで作業します。

センターにある材料の他、持参いただいても結構です。

レジアクセサリー作り・・・ UV レジン液を使ってレジアクセサリーを作ります。型に液を流して着色したり、

ビーズやドライフラワーを入れたりした後、硬化して仕上げます。**【要予約】**

お菓子作り・・・ボランティアさんに教えていただきながら、いろいろなお菓子を作ります。**【要予約】**

お茶会・交流会・・・その場で集まったメンバーでおしゃべりする時間です。他の人の話を聞くだけでも OK です。

びあの会・・・安心していろいろな悩みごとを話せるプログラムです。

就労グループミーティング・・・「おおたワーククラブ」**【登録制】**

隔月で対面形式（消費者生活センター集会室）、オンライン形式（Zoom）で、仕事での

悩みや困りごと、休日の過ごし方やストレスの発散方法などを話したりします。くわしくは職員まで。

クッキングイベント・・・奇数月にミーティングをしてメニューや材料を考え、偶数月に調理と食事会をします。

買い物、お料理、片付けなど、出来ることを手分けしますので安心してご参加ください。

運営ミーティング・・・センターはみんなの場所です。来月の予定などみんなで考えていきませんか？

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

※ 予約相談日とは…毎月第 4 水曜日、面接相談を開館日に利用することが難しい方のために相談枠を用意しております。

(要事前予約)

※ メンズタイム ※ レディースタイムとは…偶数月の第 4 水曜日、時間限定でフリースペースをご利用いただけます。

男性の方は 13 時～15 時、女性の方は 15 時半～17 時半、自由にご利用ください。(事前予約不要)

【予約制】 専門相談

法律相談・・・法律に関するご相談をお受けします。弁護士が担当します。

* **法律相談の予約の締切日は相談日の前の週の木曜日（お休みの場合はそのさらに前日）**です。

予約のない場合は弁護士の来所はありません。ご協力お願いいたします。