

とらいむ便り 4月

★ご来所の利用者さまへ★

4月、桜咲く季節になりました。街行く人も多くなり賑わいを感じます。
一方で、生活・職場の環境に変化があると心と体に負担が生じやすい時期
でもあります。そんな時は、春の柔らかな陽の中で、肩の力をすっと抜いて深呼吸
呼吸を「整え」とみると、心身が軽くなるのでは…。楽な気持ちで春を迎えていきましょう！



<3月末で退職の河井職員より>

短い間(5ヶ月)でしたが、皆さんにお会いできて
良かったです。
どうぞ 健康に留意されて、とらいむでの時間を
楽しんでください。



いつも笑顔で、皆さんの
お話を聴いていた
河井職員
お疲れ様でした。



★4月の生活力アップセミナーのご案内★



園芸療法士さんといっしょに♪ 園芸を楽しもう☆

【日時】4月20日(水) 14:00~16:00
【場所】とらいむ 多目的室
棚をつくって、イチゴ🍓を並べます。
レタスの種をまきます。



アロマセラピストさんといっしょに♪ アロマを楽しもう🌸

【日時】4月25日(月) ※1部・2部の選択制
第1部：13:30~14:40
第2部：14:50~16:00
【場所】とらいむ 多目的室
【材料費】300円(当日お支払い下さい)



★参加を希望される方へお願い★

新型コロナウイルス感染予防のため、プログラムの参加人数を制限させていただいております。
お手数おかけしますが、必ず事前に申し込みをお願いいたします！

★プログラム参加申し込み方法

とらいむ登録メンバーの方：事前にお電話または来館時にお申し込みください。
上記以外の方：申し込み用紙の記入が必要になります。

【R4年度の生活力アップセミナーの予定】

- ★音楽プログラム(奇数月の第1金曜日・10:30~11:30)
 - ★植物プログラム(毎月第3水曜日・14:00~15:30)
 - ★アロマセラピー(偶数月の第4月曜日・13:30~16:00)
- ※各プログラムの詳細は、案内チラシやお電話、来館時にお問い合わせください。



発行：地域生活サポートセンター とらいむ
住所：鎌倉市由比ガ浜2-2-40 KFビル4階 電話：0467-61-3205
受付時間：月曜日～金曜日(祝日は除く) 9:30~17:00
ホームページアドレス <http://npo-mind.or.jp/trymmm/>
運営主体：特定非営利活動法人 地域生活サポートまいんど
法人ホームページアドレス <http://www.npo-mind.or.jp>



4月の休館日

- 日曜日・祝日・第5土曜日
- 日曜日 3日 10日 17日 24日
- 祝日 29日(昭和の日)
- 第5土曜日 30日