

# とらいむ便り 11月

## ☆ご来所のみなさま☆



落ち葉舞う季節、11月になりました。気候の変化が大きい月ですね。寒暖の差が大きく、急な寒さに体の動きが悪くなる等体調を整えるのが難しい時期です。不調が起こると「～してみよう」「～したら良いのでは」と急に気持ちが焦り、改善の為に行動することに考えが向いてしまいますが、そんな時ほど、不調の流れを断つ！！として、「休もう」「のんびりしよう」と色々な事に「頑張らない」「動かない」でいることも良いのではないかと思います。初冬の柔らかく暖かい陽射しの中で、うたた寝など心地良いです。肩の力を抜いて過ごしていきましょう！



**\*コロナ感染再拡大が懸念されます。**  
引き続きマスク、消毒等 感染予防にご協力ください。



## ★11月の生活力アップセミナーのご案内★



**音楽療法士さんといっしょに♪  
音楽を楽しもう！**

【日時】11月4日（金）10:30～11:30  
【場所】とらいむ オープンスペース




**園芸療法士さんといっしょに♪  
園芸を楽しもう☆**

【日時】11月16日（水）14:00～16:00  
【場所】とらいむ 多目的室  
・玉ねぎの植付け他



### ★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、プログラム参加人数を制限させていただきます。  
（各プログラム5名程度）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所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。お電話にてお問い合わせください。

### 【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・14:00～16:00）
  - ★アロマテラピー（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。

**今後、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。**



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.com/>



### 11月の休館日

- 日曜日・祝日・第5土曜日
- 日曜日 6日 13日 20日 27日
- 祝日・振替休日 3日（文化の日） 23日（勤労感謝の日）
- 第5土曜日 なし