

とらいむ便り 12月



★ご来所のみなさまへ★



12月になりました。何かと慌たしさを感ずる日々ですが、年に一度、「一年間、お疲れさま」の気持ちを込めて、自分を労わる月にしてみませんか。からだの部位の中で最も使う機会が多いのが手。その手は、大切なエネルギーの出入り口だといわれています。気になるときに手を洗って邪気を払い、その後は、お気に入りのクリームなどで保湿やマッサージをして、普段より丁寧にケアをしてみましょう。新しい年に向けて、いいエネルギーが巡ってきますように！！

<職員入職のご挨拶>

11月に入職しました、安田 文子（やすだ あやこ）と申します。
なるべく早く、皆さんのお名前とお顔を覚えたいと思います。よろしくお願いします。



*引き続き、感染症予防、各自でご対応よろしくお願い致します。

*年末年始 12月29日～1月3日まで閉所となります。12月28日、1月4日は開所致します。

★12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】12月12日（木）14:00～16:00
【場所】とらいむ 多目的室
【内容】押し花などを使ったクラフト制作
玉ねぎの植え付け



*今回は曜日に変更になっています。木曜日です！

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】12月20日（金）
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★

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：申し込み用紙への記入が必要となります。
お電話にてお問い合わせください。



【R6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（奇数月の第3水曜日・14:00～16:00） *今月は変則実施です！
 - ★アロマセラピー（偶数月の第4金曜日・13:30～16:00） *今月は第3金曜日に開催します！
- ※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://npo-mind.or.jp>



■ 12月の休館日 ■

日曜日・祝日・第5土曜日

日曜日 1日・8日・15日・22日

年末年始 12/29（日）～1/3（金）

第5土曜日 なし