

とらいむ便り 10月

★ご来所のみなさまへ★



10月になり、やっと涼しくなりました。少しずつ秋の気配を感じるこの頃です。

みなさんご存じの『読書の秋』は古代中国の詩「燈火（とうか）親しむべし」（秋の夜は灯りをともして読書をするのにふさわしいとの意味）が起源で、日本では、夏目漱石がこの詩を小説の中で引用したことをきっかけに、秋は読書を楽しむ季節として広まったとされています。読書は新たな知識や考え方を得るのはもちろん、ストレスの軽減や睡眠の質を上げる等の効果もあると言われています。時間がゆっくりと穏やかに流れるように感じられるこの時期、興味ある一冊を手に取り、読書の楽しさを見つけてみてはいかがでしょうか。

*これからの時期、感染症予防を各自でお願いします。

*季節の変わり目ですね。体調に気を付けてお過ごしください。



★10月の生活力アップセミナーのご案内★

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】10月27日(月) 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。



【R7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）

★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。

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>



■ 10月の休館日 ■

日曜日・祝日・第5土曜日

日曜日 5日・12日・19日・26日

祝日 13日（スポーツの日）

第5土曜日 なし