

ホルト・長沢だより 8・9月号

8月 

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 山の日	12	13	14	15 13:00~ 暑気払い	16	17
18	19 13:00~ ミーティング	20	21	22	23	24
25	26	27 13:00~ ゲームの日	28	29	30	31

暑気払い 8月15日(火) 13:00~

ホルトでのんびりしながらかき氷を食べて、暑気払いをしましょう！

(日にち、時間等、変更の可能性あり)

詳細は決まり次第、ホルト内に掲示します。

ミーティング 8月19日(火) 13:00~

今後のホルトのことについて皆さんで話し合しましょう。

皆さんの参加お待ちしております。

ゲームの日 8月27日(水) 13:00~

ホルトで用意したボードゲームやカードゲームなどを皆でやってみませんか♪

ぜひ参加してみてください。

ホルトからのお願いとお知らせ

- ★令和5年9月2日(土)から土曜日の昼食の人数制限を撤廃しました。平日と同じく1食200円です。申し込みは当日の10時20分までに、キャンセルも同様です。
- ★ホルト来所時の検温、手洗い、消毒、マスクの着用の徹底をお願いします。
感染予防のため、三密(密閉・密集・密接)にならないよう、ご協力お願いいたします。
- ★館内は常時換気を行っています。

ホルト思い出写真



ケーキの日 🍰

今回は白桃ソーダゼリー、いちごミルクモンブラン、
レモンのフロマージュフレ、みつまめの4種類でした♪

18:00~20:00 までは夜間電話
090-8726-9456 にて対応しています

地域生活支援センター ホルト・長沢

〒214-0035 川崎市多摩区长沢 1-5-14
TEL 044-976-4123 FAX 044-975-6690

ホルト利用について

昼食の申し込み

1食200円 当日の10:20までにご連絡下さい。

土曜日の昼食サービスについて

令和5年9月2日より、平日と同じく人数制限はなくなりました。

※キャンセルは申し込みと同じく当日10:20までです。

それ以降のキャンセルはキャンセル料(200円)がかかります。

※食事は14:00まではお取り置きしますが、それ以降は食中毒の危険があるため処分させていただきます(その場合もキャンセル料200円が発生しますのでお気をつけください)。

★現在、昼食サービスはワンプレートのお皿で提供しています。

洗濯機の利用 ご利用の際は職員までお申しつけ下さい♪

1回につき100円

開所について

悪天候の場合や社会状況により、ホルト長沢が急遽お休みになることがあります。また、開所時間を変更させていただく場合もあります。ご理解の程、よろしくお願い致します。

フリースペース利用について

月・水・金・土： 10:00~17:30まで

火・木： 10:00~20:00まで

9月



月	火	水	木	金	土	日
1 13:30~ 山下さんのプログラム	2	3	4	5	6	7
8	9 12:30~ 和みの手当て	10	11	12	13	14
15 敬老の日	16	17	18 13:00~ 屋内スポーツの日	19	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26 15:00~ スイーツの日	27	28
29	30					

山下さんのプログラム 9月1日(月) 13:30~

今回のテーマは「テイカーとギバー」です。
みなさんご自身に当てはめて考えてみてくださいね。
ホルトの2階フリースペースで行なう予定です。参加をお待ちしています。

和みのてあて(和みのヨーガ) 9月9日(火) 12:30~

なでたり、さすったりするだけの世界一簡単なヨーガです。椅子に座っていてもOKです。激しい運動はしませんのでご自分のペースで過ごせます。ボランティアの先生が教えてくださります。その時々で少しずつ内容も違うので毎回楽しいですよ。

屋内スポーツの日 9月18日(木) 13:00~

ホルトの地下で卓球かパターゴルフをやる予定です。
ぜひみなさん参加してください！

スイーツの日 9月26日(金) 15:00~ →ケーキ屋さんの都合により変更の可能性あります

シャトレゼさんのケーキを用意しています♪参加費 300円です。今回も定員を設けさせていただきます。
詳しくはスタッフまでご確認ください。2日前までに参加のご連絡をください。

受付は9月12日(金)から行います。

尚、定員8名に達しましたら受付を締め切らせていただきます。