

ホルト・長沢だより 10・11月号

10月



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 13:00~ ゲームの日	10	11	12
13 スポーツの日	14	15	16	17	18	19
20	21 13:00~ ミーティング	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 13:00~ ハロウィンイ ベント		

ゲームの日 10月9日(木) 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。

ミーティング 10月21日(火) 13:00~

今後のホルトのことについて皆さんで話し合いましょう。
皆さんの参加お待ちしています。

ハロウィンイベント 10月31日(金) 13:00~

皆さんでゲームやbingoなどしながら、ハロウィンを楽しみましょう！
ホルト長沢では、飾りつけをして皆さんをお待ちしています。
どんなゲームをするかは当日をお楽しみに。

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 🍰

今回はチーズモンブラン、スクエアショートシャインマスカット、
クレープ・オ・フリュイ、わらびもちの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 川崎市多摩区長沢 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

11月



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 文化の日	4	5	6	7	8	9
10	11 12:30~ 和みの手当て	12	13	14	15	16
17 13:00~ 山下さんのプロ グラム	18	19	20	21	22	23 勤労感謝 の日
24 振替休日	25	26	27	28 外出レク	29	30

和みのてあて(和みのヨーガ) 11月11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。

山下さんのプログラム 11月17日(月) 13:00~

山下さんが心理的に役立つプログラムを行ってくれます。

今回のテーマは「自己肯定感について」です。

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。

外出レク 11月28日(金)

詳細は決まり次第、後日お知らせします。

ぜひみなさん楽しみにご参加ください！