

ホルト・長沢だより 12・1月号

12月 🦌 🎅 🧊 🎄 🦌 🎅 🧊 🎄 🦌 🎅 🧊 🎄 🦌 🎅 🧊 🎄

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 13:00～ 屋内スポーツ の日	13	14
15	16	17 13:00～ ミーティング	18	19	20	21
22	23 13:00～ クリスマス会	24	25	26	27	28
29	30	31				

<冬休みのお知らせ>12月27日(土)～1月4日(日)まではお休みします。

屋内スポーツの日 12月12日(金) 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。

ぜひ皆さん参加してください！

ミーティング 12月17日(水) 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。

クリスマスイベント 12月23日(火) 13:00～

皆さんでゲームやビンゴなどしながら、クリスマスを楽しみましょう！

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



ゲームの日♪

皆さんでおしゃべりしながら、ジェンガで盛り上がりました。

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

1 月



月	火	水	木	金	土	日
			1 元旦	2	3	4
5	6	7	8 13:00～ ゲームの日	9	10	11
12 成人の日	13 12:30～ 和みの手当て	14	15	16	17	18
19 13:00～ 山下さんのプログラム	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 15:00～ スイーツ バイキング	31	

ゲームの日 1月8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。

和みのてあて(和みのヨーガ) 1月13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 1月19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「あなたはあなたでいい」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。

スイーツバイキング 1月30日(金) 15:00～

洋菓子や和菓子を皆さんで楽しむひとときです。
先着順ですので、お早めにお申し込みください。
皆さん楽しみにご参加くださいね。