ステップ MAGAZINE

令和４年３月号 Vol.124

Instagram はじめました ＼Follow Me!!／

☆高槻西部地域活動支援センター ステップ☆

住所 高槻市富田町５丁目 17-5
TEL 072-694-9898
FAX 072-694-9899
E－mail takatukistep@bloom.ocn.ne.jp
営業日 月曜～金曜
開所時間 9時～17時
休日 土曜,日曜,祝日,お盆,年末年始

令和４年３月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ランチ	作ってみよう①	ランチ 製菓		休
6	7	8	9	10	11	12
休	パン作り	ランチ 初めてさんのパン作り	手芸の時間	ランチ	短いウォーキング	休
13	14	15	16	17	18	19
休		ランチ 初めてさんの製菓	伊達さんに聞いてみよう	ランチ	作ってみよう②	休
20	21	22	23	24	25	26
休	春分の日	ランチ	ウォーキング	ランチ 脳トレ	伊達さんのセミナー	休
27	28	29	30	31		
休	作ってみよう③	ランチ	マインドフルネス	ランチ		

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、ステップ内では、
検温・マスクの着用・手指の消毒・間隔をあけて着席の、ご協力をお願い致します。

ランチについて

毎週火曜日・木曜日の、11:30～13:30(13:00 までにお越しください)に開催中！お値段は 350 円です。
受診等のやむを得ない事情でランチの時間に間に合わないという場合は、担当(小松・鬼塚)にご相談ください。
事前予約は、電話及びランチ予約表に記名で随時おこなっておりますのでご活用ください。
当日申し込みも可能ですが、数に限りがあり、お断りする場合もございます。
キャンセルの場合は、連絡をお願いします。

3 月のプログラム

今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、やむを得ず開催を中止・延期を決定させていただく場合がございます。
ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

	日にち	開始時間	参加費	担当	内容
作ってみよう①	2日(水)	11:00	実費	小松	豚肉の生姜焼きを作ります。
製菓	3日(木)	13:30	200 円	小松	桜餅を作ります。定員８名。
パン作り	7日(月)	13:30	200 円	小松	あんパンを作ります。定員８名。
初めてさんのパン作り	8日(火)	13:30	200 円	小松	あんパンを作ります。定員４名
手芸の時間	9日(水)	10:30	200 円	伊達	ボランティアの先生を迎えて針山を作ります。
短いウォーキング	11日(金)	13:30 出発	無料	小松	闘鶏野神社(高槻)まで歩きます。
初めてさんの製菓	15日(火)	13:30	200 円	小松	桜餅を作ります。定員４名。
伊達さんに聞いてみよう	16日(水)	13:30	無料	伊達	お金のことについて教えます。
作ってみよう②	18日(金)	11:00	実費	伊達	ビーフストロガノフを作ります。
ウォーキング	23日(水)	9:45 出発	実費	小松	安威川ダム展望広場まで往復します。【変更の可能性あり】。
脳トレ	24日(木)	14:00	無料	鬼塚	アナグラム・間違い探し等、お楽しみに！
伊達さんのセミナー	25日(金)	13:30	無料	伊達	不眠についてレクチャーいたします。
作ってみよう③	28日(月)	11:00	実費	鬼塚	カレーうどんと枝豆ご飯を作ります。
マインドフルネス	30日(水)	13:30	無料	伊達	呼吸に集中する時間です。

3 月の壁面ただいま制作中！

今回も手がこんでいます！！いろんな方々から、「何かすることある？」「これ切ろうか？」等声を掛けて下さることが増え、雰囲気よく製作しています♡

伊達さんに聞いてみよう
3 月 16 日(水)13:30～

今回はお金のことについてご指導してくださいます。

伊達さんのセミナー
3 月 25 日(金)13:30～

今回のテーマは不眠です。
看護師の伊達さんからお話をうかがいます。

脳トレ　3 月 24 日（木）14：00～

昨年末あたりから参加者が急増し、人気のあるプログラムです。担当が問題を厳選！毎回バラエティあふれる問題に、参加者の皆さんは四苦八苦！？いえいえ、考えぬいた後は笑顔の答え合わせが待っており、あぁなるほど等歓声があがります。
お好きな問題・得意な問題のみの参加も大歓迎！是非一度、ご参加くださいね。
こんな問題がしたいというのがあれば担当まで。

3 月 28 日(月)13：30～

スタッフと共に、ステップマガジン 4 月号の、各種関係機関への発送準備をお手伝いをしていただける方、お待ちしております。

お手伝いしていただく内容は、封筒に宛名ラベルを貼ったり、マガジンを折って封入したり等です。