

ステップ MAGAZINE

令和5年2月号 Vol.135



☆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5年2月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|------------------|--|-------------------|
| | | | 1 パン作り 11:00~ 参加費:250円 定員:10名迄 ピザを作って、焼いて、 昼ご飯として いただきます。 | 2 | 3 ランチ | 4 休 |
| 5 | 6 | 7 ランチ 伊達さんに聞いてみよう 13:30~14:30 参加費:無料 何でも聞いて下さい。 看護師の立場で、 指導します。。 | 8 ウォーキング 9:45 出発 参加費:実費 京都方面へ! 進々堂 工場直売店 に行って、パンを買う。 その周辺も散策しま す。 | 9 | 10 ランチ スクラッチアート 13:30~14:30 参加費:100円 | 11 建国記念の日 休 |
| 12 | 13 | 14 ランチ 製菓 13:30~15:30 参加費:200円 定員:10名 かりんとドーナツを 作ります。 | 15 | 16 | 17 ランチ 交通安全教室 14:00~15:00 参加費:無料 警察官による、 交通安全ルールの講話。 模擬コースでの歩行訓練 や自転車訓練。 | 18 休 |
| 19 | 20 | 21 ランチ ストレッチ & マインドフルネス 13:30~14:00 参加費:無料 | 22 | 23 天皇誕生日 休 | 24 ランチ 伊達さんの レクチャー 13:30~14:30 参加費:無料 便秘と睡眠がテーマ。 | 25 休 |
| 26 | 27 | 28 ランチ | | | | |
| 休 | パソコン教室 14:00~16:00 参加費:無料 定員:3名 専門の先生に 教えていただきます。 | | | | | |

- 定員のあるプログラムは、来所又は電話にて、事前に予約されることをお勧めいたします。
- プログラム参加時は、マスク着用・手洗い・アルコール消毒の徹底・参加者同士社会的距離をとること等が条件になります。協力いただけない方は参加をお断りする場合があります。

7日(火)伊達さんに聞いてみよう

24日(金)伊達さんのレクチャー

共に、13:30~14:30 参加費:無料です。

スタッフで看護師の伊達さんによる、
 学びのプログラムです。
 人によっていろいろな意見があります。
 知り得たい情報が正しく得られるといいですね。

8日(水) ウォーキング

9:45 ステップ出発

(阪急高槻市駅にて合流も場合によって可能ですので、担当に相談ください。)

目的地:京都のパンの進々堂工場直売所
 付近散策

参加費:交通費 1000円前後必要です。
 昼食代も必要です。

*昼食は付近の大学の学食の予定です。
 *パンを購入される予定の方はパン代も必要になります。

詳細は小松まで。

17日(金) 交通安全教室

14:00~15:00 参加費:無料

開催場所:ステップ及び富田支所前グランド
 雨天時はステップにて DVD 視聴による内容に変更となります。

交通安全啓発と正しい交通マナーを身につけることを目的に、「交通安全教室」を実施します。
 今回は、「自転車の安全な乗り方」を中心に、高槻警察の方に指導を受けます。
 普段自転車を利用されている方も多いかと思えます。はたして、あなたは正しく自転車を乗りこなせているでしょうか?

この機会に、見直してみませんか?
 新たな発見も見られるかも知れませんよ。

詳細はステップまでお気軽におたずねください。



色々な種類の自転車がありますね。
 最近は電動機付き自転車も増えてきました。



ステップに関わる皆様からの頂き物の一部です。
 最近では、新鮮な葉っぱ付きの大根を頂き、ランチで豚バラ大根を作りました。
 文旦で文旦茶、みかんでマーマレードも作りましたよ。美味しくいただきました。
 「こまつさん、これよかったら使って!」「水やりしとくわ!」「これあそこに植えたらどうかな?」等、何かと気にかけていただいて、とてもありがたく思っております。
 皆様のご厚意に感謝です。

令和4年度のパソコン教室は、今回(2/27)で終了いたします。

