

# ステップ MAGAZINEc

令和5年9月号 Vol.142



☆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9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 ランチ	2 休
3	4	5 ランチ	6 伊達さんに聞いてみよう① 13:30～ 参加費:無料 モヤモヤする時、どうしてますか? 担当(伊達)	7 レジン① 13:00～ 参加費:200円 定員:4名 オリジナル小物作り。 人気のプログラム! 担当(小松)	8 ランチ スクラッチアート 13:30～ 参加費:100円 担当(伊達)	9 休
10	11 製菓 13:30～ 参加費:200円 定員:6名 担当(小松)	12 ランチ	13 ストレッチ & マインドフルネス 13:30～ 参加費:無料 担当(伊達)	14	15 ランチ 脳トレ 14:00～ 参加費:無料 担当(小松)	16 休
17	18 敬老の日	19 ランチ 伊達さんに聞いてみよう② 13:30～ 参加費:無料 担当(伊達)	20 作ってみよう 11:00～ 参加費:実費 キーマカレーを作ろう! 担当(小松)	21 レジン② 13:00～ 参加費:200円 定員:4名 オリジナル小物作り。 人気のプログラム! 担当(小松) <b>16:00閉所</b>	22 ランチ	23 休
24	25 PC教室 14:00～ 参加費:無料 定員:3名 担当(小松)	26 ランチ 伊達さんのレクチャー 13:30～ 参加費:無料 アンガーマネジメントって何? 担当(伊達)	27 ウォーキング 9:45 出発 参加費:実費 JR 福知山線廃線跡を歩く! 担当(小松)	28	29 ランチ	30 休

# 9

## 月のプログラムのご案内

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。  
 予約は、そのプログラムがある月の、月初めから開始します。

### 7 & 21

#### レジン①②

両日ともに、13:00開始。  
 参加費:200円  
 定員:4名



大変人気のあるプログラムです。  
 自分好みのオリジナル作品を作ってみませんか?

### 6 & 19

#### 伊達さんに聞いてみよう①②

- ① モヤモヤする時、どうしてますか?
- ② 未定

両日ともに 13:30 開始  
 参加費:無料



伊達さんの話を聞くだけでなく、  
 いろいろな人の話を聞いて、  
 モヤモヤを吹き飛ばせる何かを見つけよう!

### 11

#### 製菓

##### たれ入りみたらし団子



13:30開始  
 参加費:200円  
 定員:6名

上新粉はうるち米、  
 白玉粉はもち米から  
 できています。

上新粉と白玉粉を使って、食べ比べてみよう!

### 20

#### 作ってみよう

##### キーマカレー



11時開始  
 参加費:材料費÷参加人数

カレーを作って食べて、残暑を乗り切ろう!  
 甘口寄りの中辛で、食べやすいですよ。

### 26

#### 伊達さんのレクチャー

##### アンガーマネジメントって何?



13:30 開始  
 参加費:無料

伊達さんの意見を聞きましょう。  
 これを機に、自分で調べてみてほしいかも。

### 27

#### ウォーキング



9:45 出発  
 参加費:実費  
 交通費・昼食代が必要です。  
 廃線跡を歩きます。  
 懐中電灯を持って歩こう!

行き先は予告なく変更の可能性があります。  
 詳細は小松まで  
 問い合わせください。

### お知らせ

★21日は法人研修の為、**16時閉所**となります。

- ★突然の雨、傘がなくてお困りの方へ、傘の貸し出しを致しますので、スタッフにお声掛けください。
- ★定員のあるプログラムは、特別な事情がない限り、開催月の月初めから予約開始とします。
- ★4日～25日、実習生が来られます。ご迷惑をかけることもあるかと思いますが、学ぶことが目的なので、いろいろと教えてあげてくださいね。ご協力よろしくお願ひいたします。

