

2017年度版

# 精神保健福祉ボランティア募集

☆メンバーさんと楽しくプログラムに参加して下さる方を大募集☆

昼食やお菓子を作って楽しく食べたり、ヨガや散歩をして身体を動かしたり、みんなでワイワイ楽しいひとときを過ごす、そんな「ゆと・りろ」のプログラムに参加して下さるボランティアさんをお待ちしています！！

お料理が苦手、運動もそんなに…でも問題なし！メンバーさんと楽しくおしゃべりしませんか？！

## ＜プログラム開催日＞

「ランチ王」 毎週 月・木・金・土曜日(10:00～14:00)

朝のミーティングの後に献立会議をしてメニューをみんなで考えます。

メニューが決まれば近くのスーパーや八百屋さん、魚屋さんへ買い出しに行きます。

材料が集まればみんなでLet's クッキング!!出来上がったランチはもちろんみんなでおいしくいただきます♪

※材料費をいただきます(300円)

② 「ヨガロマ」「モクジヨ会」 毎週 木曜日(14:15～16:15)

※女性限定のプログラム♪

「ヨガロマ」は、ヨガをしたり、アロマを使って心地よい時間を過ごします。石けんやバスソルトなど、リラックスグッズをみんなで作ったりと女子力満点の「ヨガロマ」☆

「モクジヨ会」は、お花見にいたり、写真を撮ってスクラップしたりと、ビーズでアクセサリ作りなどなど女子必見のプログラム!!…毎回、簡単スイーツを作ってtea timeも開催☆

★参加の方法についてはご相談ですが、継続してご参加下さる方を募集しております。

気になった人はぜひ!

アットホームな雰囲気です!

＜お問い合わせ先＞

寝屋川市民たすけあいの会 (ゆと・りろ担当:山野・大島・大村)

〒572-0061 寝屋川市長栄寺町5-1 Tel:072-826-4655

最寄り駅: 京阪電車「寝屋川市駅」から徒歩10分

ブログも更新中!【ゆと・りろ】で検索



「ゆと・りろ」ブログ

<http://utoriro.cocolog-nifty.com/blog/>

まずはTEL

