

～いつでもふらっとよれるように～

ふらっと調理イベント

テーマを決めて調理を行います。

初めてのの方は見学参加からでもOK!

【日時】平成31年4月11日(木)11:00～14:00

平成31年5月9日(木)11:00～14:00

毎月第2木曜日実施予定

【料金】200円

【持ち物】エプロン 三角巾

【定員】6名程度先着順



1月に作成したカレーと味噌汁



←新年に作成したお雑煮

11月に作成した

堅焼きそば→



健康栄養相談



日頃気になっている身体の心配ごと、体重管理、食事のバランス、健康診断の結果等に相談対応します。

【日時】平成31年4月23日(火)14:00～16:00

平成31年5月28日(火)14:00～16:00

【対象】府中市在住の障害がある方。

【場所】ふらっと 【申込】要予約

【担当】保健師

ふらっと えてがみの日

【日時】平成31年4月19日(金)15:30～16:30

平成31年5月17日(金)15:30～16:30

【場所】ふらっと 【料金】無料

【申込】直接お越し下さい。



ふらっと 外出イベント

さがみこ しぜん たの

ボートや遊覧船に乗ります 相模湖で自然を楽しみましょう

【日時】平成31年5月25日(土)10:00～16:00

【場所】相模湖

【料金】船の乗車代(¥1000程度)

食事代(ダムカレー¥500)

交通費(往復¥960)

【定員】8名程度、先着順

運が良ければダムの放水が【申込】お電話や、直接お申し込み下さい。

観れるかも!?



ダムカレーを食べます (大盛り無料)



湖でリラックスマししょう。

有限会社オータムワーキング

地域生活支援センター ふらっと

〒183-0015 東京都府中市清水が丘3-23-17-1F

TEL 042-370-1781 FAX 042-370-1783

E-mail flat.autumn03@gmail.com

URL <http://autumn-working.com/service/flat.html>

地域生活支援センターふらっと 4・5月の予定

2019年4月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
1 	2	3	4	5 あふたーふら 15:00~18:00	6 センターおやすみ	7 センターおやすみ
8	9 ひなた 14:00~16:00	10	11 調理イベント 11:00~14:00	12 あふたーふら 15:00~18:00	13 さたふら 11:00~14:00	14 センターおやすみ
15	16	17	18	19 あふたーふら (絵手紙) 15:00~18:00	20 センターおやすみ	21 センターおやすみ
22 	23 ふらつと 健康・栄養相談 14:00~16:00	24	25	26 あふたーふら 15:00~18:00	27 ふらつとミニシアター 13:00~15:00	28 センターおやすみ
29 昭和の日 せんたーおやすみ	30 国民の休日					

【あふふら】【さたふら】
センター開放日、どなたでも
「ふらつと」お立ち寄りください
毎週金曜
15:00~18:00
第2土曜日
11:00~14:00

【パソコン貸出】
※要予約 金曜日
15:00~18:00

【えてがみ教室】
「下手でいい、下手が良い」
をモットーにゆるく行っています。
飛び入り参加歓迎！
毎月第3金曜日
15:30~16:30

【ふらつと調理イベント】
毎月第2木曜日
11:00~14:00

【編み物の日】
第4金曜日
15:00~16:30

2019年5月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
		1 天皇即位 の日 センターおやすみ	2 国民の休日	3 憲法記念日 センターおやすみ	4 みどりの日 センターおやすみ	5 こどもの日 センターおやすみ
6 振替休日 センターおやすみ	7	8	9 調理イベント 11:00~14:00	10 あふたーふら 15:00~18:00	11 さたふら 11:00~14:00	12 センターおやすみ
13	14 ひなた 14:00~16:00	15	16	17 あふたーふら (えてがみ) 15:00~18:00	18 センターおやすみ	19 センターおやすみ
20	21	22	23	24 あふたーふら 15:00~18:00	25 外出イベント 「緑を楽しもう!」	26 センターおやすみ
27	28 ふらつと 健康・栄養相談 14:00~16:00	29	31 メモ			

【ふらつとミニシアター】
第4土曜日
13:00~15:00
プロジェクターを使って新作映画ブルー
レイを鑑賞します。観る作品は
事前に投票して決めます！

【ひなた・ふあみーゆ】
高次脳機能障害の
当事者・家族の会
第2火曜日
10:00~12:00 相談対応
14:00~16:00 喫茶会

【ペアレント・トレーニング】
【対象】
発達障害児
(3歳~9歳)の保護者
全9回(2週間おき)の
プログラムに参加できる方。
平成31年度の募集は市報等
でお知らせ致します。

