

ぷらす★かわせみ

令和6年



住所: 相模原市緑区橋本6-36-1-2FA
 電話: 042-703-5556(相談専用)
 フリースペース開所日時: 月・火・水・木・金・第一土
 開所時間: 11:30~16:30 (月:10:00~)
<https://www.kawasemikai.org/>

【ぷらす★かわせみを利用する際のお願い】

- ・37度以上の発熱や咳等の風邪症状がある場合、利用をお控えください。
- ・来所時の消毒及びセンター内のマスク着用にご協力をお願いします。
- ・急遽プログラムが変更または中止になる場合がありますので、ホームページまたは電話で事前にご確認くださいませよう、お願いいたします。



日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日 ぷらすde 歌おう *要予約 	3日 休 (憲法記念日)	4日 休 (みどりの日)
5日 休 (こどもの日)	6日 休 (振替休日)	7日 編み物 【6名】 *要予約 	8日 母の日フラワー アレンジメント 【8名】 *要予約 ★職員会議	9日 風船パレー *要予約 	10日 手話 *要予約 	11日 休
12日 休	13日 みんなde朝活 *要予約 ----- 折り紙 【5名】 *要予約 ↓	14日 ぬり絵 *要予約 	15日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約	16日 卓球クラブ かわせみ 【2部制/各8名】 *要予約 	17日 *「ふあみーゆ☆ぷらす」のため、フリースペースは12:30~開所します。	18日 休
19日 休	20日 ハンドベル 	21日 習字 【10名】 *要予約 	22日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約 ★職員会議	23日 太極拳 *要予約 	24日	25日 休
26日 休	27日 音楽タイム シング・ダンス・リズム *要予約 	28日 みんなde ゲーム *要予約 	29日	30日 小物作り 【8名】 *要予約	31日	

ぷらすde歌おう

オープン
プログラム

5月2日(木) 13:30~14:30

(要予約)

講師:関田 茂子さん
みんなで楽しく、
大きな声を出して歌っています♪



編み物

5月7日(火) 13:30~14:30

対象:ある程度一人で編める方
(初めての方はご相談ください)

先着:6名(要予約)

持ち物:毛糸・必要な道具

ボランティアの方が来てくれます。

母の日フラワーアレンジメント

5月8日(水) 13:30~14:30

先着:8名(要予約)

参加費:1,000円

持ち物:持ち帰り用の袋

※申込み期限:5月1日(水)



風船バレー

5月9日(木) 13:30~14:30

(要予約)

やわらかくて大きな風船で、
椅子に座って何回続くかチャレンジ



地域オープン
プログラム

手話

5月10日(金) 13:30~14:30

(要予約)

ボランティア講師:手話サークル水の輪会

初心者でも大丈夫です。手話を勉強してみませんか。

みんなde朝活

5月13日(月) 10:30~11:30

*要予約(最小施行人数2名)

ラジオ体操のあとゲームやおしゃべりを
楽しんでいます。天気が良ければ
お散歩も気持ち良いですね。



折り紙

5月13日(月) 14:00~15:00



1人1人丁寧に折り方を教
えてもらうことができます。

ぬり絵

5月14日(火) 13:30~14:30(要予約)

好きな下絵を選んで自由に
塗ることが出来ます。



パソコン個人レッスン

5月15日(水)・5月22日(水) ①13:30~14:30 ②14:30~15:30

先着:各回1名(要予約/各月1人1回)

持ち物:筆記用具、ノート

※申込み期限 5月9日(木)

ボランティア:橋本男性ボランティアグループ やってみよう会



※地域オープンプログラム:原則、相模原市内在住・在勤の方、どなたでも参加できます。

※オープンプログラム:原則、相模原市在住・在勤でぷらすかわせみに登録していない精神障害者等・そのご家族の方が参加できます。

卓球クラブ かわせみ

5月16日(木)

①13:30~14:30 ②14:30~15:30

*2部制で行います。

各回8名(要予約/各日1人1回)

みんなで楽しく行っています。

上履きやスニーカーを

ご持参いただくと安全です。

ふぁみーゆ☆ぱらす

オープン
プログラム

5月17日(金) 10:00~12:30

対象:精神障がいやこころの不調を抱えた

妊娠中・子育て中の親とそのこども

交流したり、相談したりできる時間です。

ハンドベル



5月20日(月)

13:30~14:30 自由参加(予約不要)

講師:音楽療法士 原 友美さん

きれいな音色を楽しみませんか。

初心者でもすぐに出来るようになります。

習字

5月21日(火) 13:30~14:30

先着:10名(要予約)

講師:土屋 耕葉さん

ゆったり季節の言葉を書きませんか。

気持ちが落ち着きます。



太極拳

地域オープン
プログラム

5月23日(木) 13:30~14:30

(要予約)

講師:関口 國廣さん

椅子に座って行う太極拳です。

無理なく行うことができます。



音楽タイム

シング・ダンス・リズム!

5月27日(月) 13:30~14:30

(要予約)

講師:音楽療法士 原 友美さん

みんなで楽しく、簡単な楽器で遊んだり

リズムに合わせて歌って踊ろう!

みんなdeゲーム

5月28日(火) 13:30~14:30

(要予約)

簡単なカードゲームでみんなで楽しみましょう。



小物づくり

♡傘の中は私の世界♡



5月30日(木) 13:30~14:30

先着:8名(要予約)

水彩絵の具、色鉛筆、折り紙などを使って、
自分にぴったりの傘を作りましょう!




2024年
5月

かわせみカフェ営業日のお知らせ

今月もかわせみCaféをお願いします。

5月はゴールデン
ウィーク!どこか
遠くに行きたいタ
カね～



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・和定食 さばの味噌煮   		憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
いっせいで 日	振替 休日		かわせみCafé 11:30~15:00 ・肉団子の甘酢あん   		かわせみCafé 11:30~13:30 ・鶏のから揚げ   	
12	13	14	15	16	17	18
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・さわらの西京焼き   			
19	20	21	22	23	24	25
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・学生街の豚肉生姜焼き   		かわせみCafé 11:30~13:30 ・とんかつ定食   	
26	27	28	29	30	31	
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・ルーロー飯風   			

～カフェのお知らせ～

水曜日のカフェと金曜日のカフェのランチラストオーダーについて

- 水曜日は13時30分がラストオーダー。予約時間も13時30分が最終 ※13時30分までに入店していること
- 金曜日は13時00分がラストオーダー。予約時間も13時00分が最終 ※13時00分までに入店していること
- ※予約については最終予約時間に間に合わなかった場合はキャンセルといたします。

カフェ値段とケーキ種類

- ランチ・・・600円(税込) ●ケーキ・・・300円(税込) ●ドリンク・・・200円(税込)
 - お弁当(テイクアウト及び配達)600円(税込)
 - 水曜限定ランチセット1000円(税込)ドリンクとケーキがセットになったお得なセット
 - ・1日(水)パウンドケーキ
 - ・8日(水)珈琲パウンドケーキ
 - ・15日(水)ココアパウンドケーキ
 - ・22日(水)バナナパウンドケーキ
 - ・29日(水)オレンジパウンドケーキ
- ※ケーキは変更になる場合がございます。

～ 予約先：橋本かわせみの家 TEL042-703-4480 (10時から17時)～
 ※仕入れの状況により、予告なく献立が変更になる事があります
 ※ケーキも状況により変更がございます。

マークについて



カフェがある日



カレーランチの日



選べるランチの日