

地域のコミュニティ

 ゆうる～むに フリーカフェ

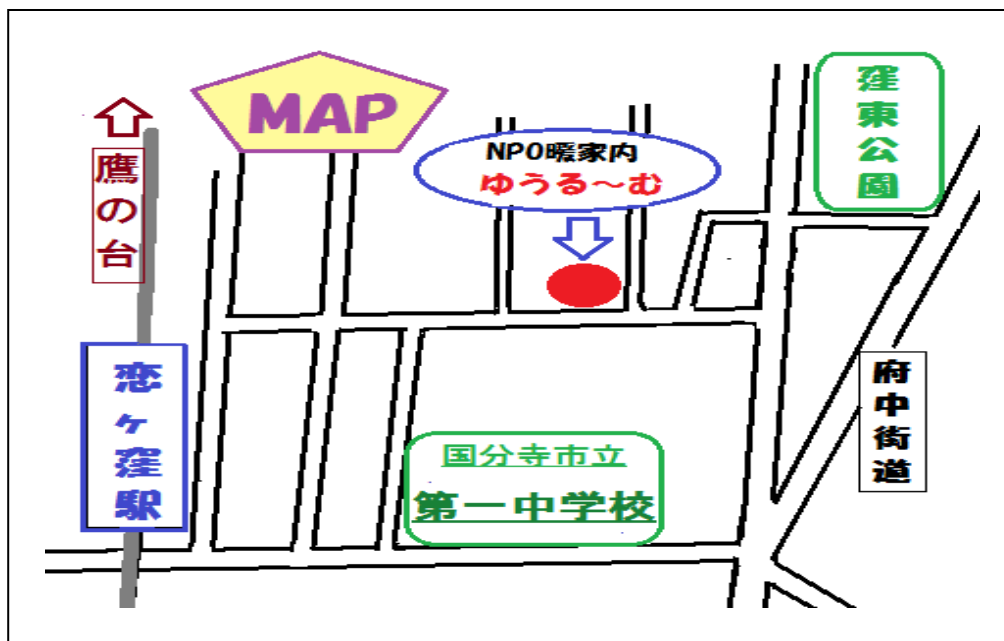
〈毎週 火・水・金〉

趣味・読書・おしゃべり過ごし方は自由

10:30～13:00

誰もが気軽に過ごせるコミュニティ！

午後は「だんわしつ」 **13:30～16:00**



 ゆうる～む 「心と身体の暖話室」

戸倉る～む: 東京都国分寺市東戸倉 2-16-1

(NPO 暖家内) ゆうる～む 090-6004-4397

空いているお部屋を使って



お好きな事、してみませんか？

＜元デイルームの広いお部屋をお気軽にお使いいただけます！＞

場所をご提供します 現在 月、木、土でご利用いただけます。

＜利用可能時間＞ 9:00～18:00 (要相談)

料金及び設備等

基本使用料：一人約2時間500円(相席あり)

貸し切り利用(最大20名前後のご利用可能)

：約1時間1,000円～(要相談)

※備品の使用や活動内容により変わります。

＜お部屋の設備、備品等＞

室内の広さ：約26畳 車椅子利用可

空調：エアコン(冷暖房)換気扇

テーブル：6人掛け3卓 4人掛け1卓

椅子：肘つき10脚 肘なし6脚(予備椅子ご用意あり)

ホワイトボード(大キャスター付き1、小2)大TV(PC接続可)再生用DVDレコーダー

電気ポット 紙コップホルダー(18個)台所(ガス台、冷蔵庫、電子レンジ)食器類他



↓ オープンペース



キッチン →

【ハナミズキの会】



～こくぶんじ ひきこもり家族の会～

毎月 第3 木曜日 14:00～

NPO 暖家(ゆうる〜む内)

080-5650-5448

(申し込み不要)お気軽にご参加下さい。

【書を楽しむ会】

土曜クラス初回無料体験実施中

8月17日(土) 31日(土)

9月14日(土) 28日(土)

10:00～12:00 <道具不要>

090-6315-4061

講師：佐藤 象寛(しょうかん)

【初回無料カウンセリング実施中】

～カウンセリング基本料金～

最初の10分間 無料

その後10分間 1,000円

＜完全予約制＞

毎週水曜日 18:00～

戸倉る〜むにて、初回限定無料

カウンセリング受付中

先ずはご連絡を！

＜お申込み、お問い合わせ＞

TEL:090-6004-4397

メール: yuuroom123@gmail.com

URL: <http://yuuroom.com>

ゆうる〜む代表:ませ ゆうこ

心理カウンセラー・介護福祉士・各種ヒーリング

お気軽にお問い合わせ下さい！



フリー カフェ メニュー

<毎週 火・水・金>

10:30~13:00



〈カレーライス〉

趣味・読書・おしゃべり等、ご自由に！

一人でもグループでも、お気軽にご利用ください。

利用料 ドリンクのみ…200円

利用料 ランチ付き…500円

<ワンメニューランチ>

<セルフサービス・フリードリンク>



3つのテーブルで、相席。小さなコミュニティを楽しみましょう！

ランチタイム / ~13:00



〈炊き込みごはん〉

※飲食お持ち込み可。ランチお持ち込みの方も、
お食事時間はランチタイムに合わせてお願い致します。

13:00 カフェ閉店

13:30~午後受付

※午後の活動に参加される方は、そのままお過ごしいただけます。

※火曜の午後、布ぞうり作りに参加される方は、布支度にもご利用ください。

午後「だんわしつ」メニュー

<火・水・金 13:30 開場～16:00>

利用料…ドリンク付 (500 円)

午後の活動メニュー、基本は自由参加。ご自分のペースでご活用ください！

※ご希望により経絡の流れを促す「タッチ健康体操」実施します。

火曜日:暖話、布ぞうり作り

布ぞうり作り、行っています。

材料費:500 円(布は各自で用意)

詳細は申込時、ご確認ください。



<布ぞうり作品>

水曜日:歌と体操の日

声を出して、心も身体もリフレッシュ！

歌が苦手なら歌わなくても、雰囲気をつのしんで！

金曜日:創作の日(材料費 別途)

◎押し花アート

◎三色パステルアート

◎折り紙サンキャッチャー

※様々な体験素材をご用意、作り方をお教えします。

状況により活動内容の変更がございます。

変更につきましては、随時掲示、回覧、HP 等でお知らせいたします。



<創作作品集>



<押し花の
ランプシェード>

