

先月のくらすメイト

9月のプログラムの様子をちょこっと紹介します♪ いいね！
フェイスブックでも詳しく紹介しているのでぜひ確認してね☆

●みんながシェフ ～なんちゃってからあげ～



今回はお麩(ふ)をとりに肉の代わりに使
って「なんちゃってからあげ」を作ったヨ
♪見た目と味は本物そっくり!! 食感ま
ではさすがにね…。けどお、おやつに
ピッタリでおいしくいただきい→

●カラオケ



今年のクリスマス会(12月24日♡)
の出し物で何をひろうようかとみん
なが考え始めました☆毎年新しいス
ターが登場する!?!で今からわく
わく楽しみに待ってまあーす♪

●なんでも勉強会 ～防災について～



なにごとにも備えが大事!!
くらすメイトにいるときにもし災害が
起こったらどうする!?自宅にいるとき
に津波のひなん指示が出たばあい、ど
こまで逃げる必要があるのかというこ
となどをみんなで勉強したよ☆☆

New! 今月のくらら情報

みんながシェフ
《スイートポテトりんごもち》
日時: 3日(火) 14:00~16:00
場所: 堺市総合福祉会館 3階 創作室

なんでも勉強会
《(仮)ダイエット》
日時: 13日(金) 16:00~17:00
場所: しんしょうれん会議室

サタデー
《ウォーキングしよう!! in 大仙公園》
日時: 28日(土) 13:00~17:00
場所: 13:00にくらすメイト集合
雨の場合、くらすメイトで過ごします
発行: 平成 29 年 9 月 29 日

くらすメイトテニスコン年間ツアー大会TOP3

9月29日現在

シングルス(1対1)



ダブルス(2対2)



年間ツアー大会が始まってから
ちょうど半年になったね♪みんな
思うように結果出せてる??

後半戦はポイントの高い大会が
続くので逆転のチャンスもあるよ!!
あきらめないでがんばろうね☆

募集中!

オリジナルポスターを
作るためにみんなに
クリスマスツリーの
“絵”を描いて
ほしいのでーす♪

MERRY CHRISTMAS
第6回
クリスマス会
実行委員会①やいまーす♪
3日(火)
16:00~

今年はどんな
クリスマス会に
しようかのぉ♪
ぶおっぶおっぶお☆

特定非営利活動法人堺障害者団体連合会

地域活動支援センターくらすメイト

堺市堺区南瓦町 2 番 1 号堺市総合福祉会館 3 階 TEL 223-1407 FAX 223-1312

URL <http://www.shinshoren.or.jp/> FB <https://www.facebook.com/classmate20120401>



開所曜日 月曜日~金曜日(土日祝日はお休み) 開所時間 9:00~17:00

10月

イラスト：音揃 恭子氏

10月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	・お花いっぱい大作戦 ・ダイエットプロジェクト	・12:45~13:45 みんながシェフ・買い物 ・14:00~16:00 みんながシェフ 「スイートポテトりんごもち」 ・16:00~17:00 第6回クリスマス会実行委員会① ・17:00~20:00 ナイト☆			・12:00~12:45 ランチ会 ・13:00~16:00 ゆっぴららんじ 「クイズ大会」 ・16:00~17:00 しゅわしゅわ 「くらすめイトしゅわ」	
8	9	10	11	12	13	14
	体育の日	・12:00~12:45 ランチ会			・16:00~17:00 おんでも勉強会 「ダイエット」	
15	16	17	18	19	20	21
				・14:00~17:00 ティスコン 【くらすめイト250シリーズ】		
22	23	24	25	26	27	28
		・14:00~17:00 ティスコン 【くらすめイトマスターズ1000】			・16:00~17:00 ホームルーム	・13:00~17:00 サタデー 「ウォーキングin大仙公園」  雨天の場合  くらすめイトで過ごします。
29	30	31				