

先月のくらすメイト

1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
～チーズハットグ～



ボリューム満点!!

今ちまたで大はやりの「チーズハットグ」を作ったよー(▽)/ハットグというのは、日本でいう「アメリカンドッグ」のこと♡衣の中はチーズたっぷり♡♡

●サタデー
～はつもうで～



「今宮戎神社(えべっさん)」「大国主神社(だいこくさん)」へお参りに行ってきたよーん♪今年のおみくじも大吉だったし、良いことありそうなよ・かん♪

●なんでも勉強会
～私のパワーフレーズ 2020～



2020年の抱負や好きな言葉・影響を与えてくれる言葉(パワーフレーズ)を書いて、みんなで発表しあったよ★くらら通信のパワーフレーズも毎月更新中♪

New! 今月のくらら情報

出場!!

第17回大阪府テイスコン大会

令和2年2月29日(土)

@大阪市立中央体育館
(丸善インテックアリーナ大阪)

参加者
募集中
です♡

みんながシェフ

《♡バレンタイン企画♡》

日時: 4日(火) 14:00~16:00

場所: 堺市総合福祉会館 3階 創作室

ゆったいらうんじ

《節分～豆まき～》

日時: 7日(金) 13:00~16:00

場所: 堺市総合福祉会館 3階 ラウンジ

なんでも勉強会

《スマホやガラケーに関すること》

日時: 14日(金) 16:00~17:00

場所: しんしょうれん会議室

発行: 令和2年1月31日

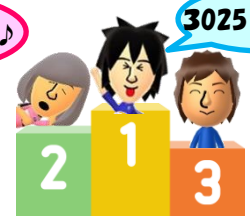
テイスコン年間ツアー大会(2019-20) トップ3

1月28日現在

シングルス(1対1)

ダブルス(2対2)

今月の
パワーフレーズ♪



志を立てるのに、
老いても若きもない。
そして志あるとどう、
道は開かれるのである。
老いても若きも
by 松下幸之助さん

ツアーファイナル
まで残り4試合!!
「年間チャンピオン」
の座は誰の手に!?

今年の恵方(えほう)は...
《西南西(庚)》

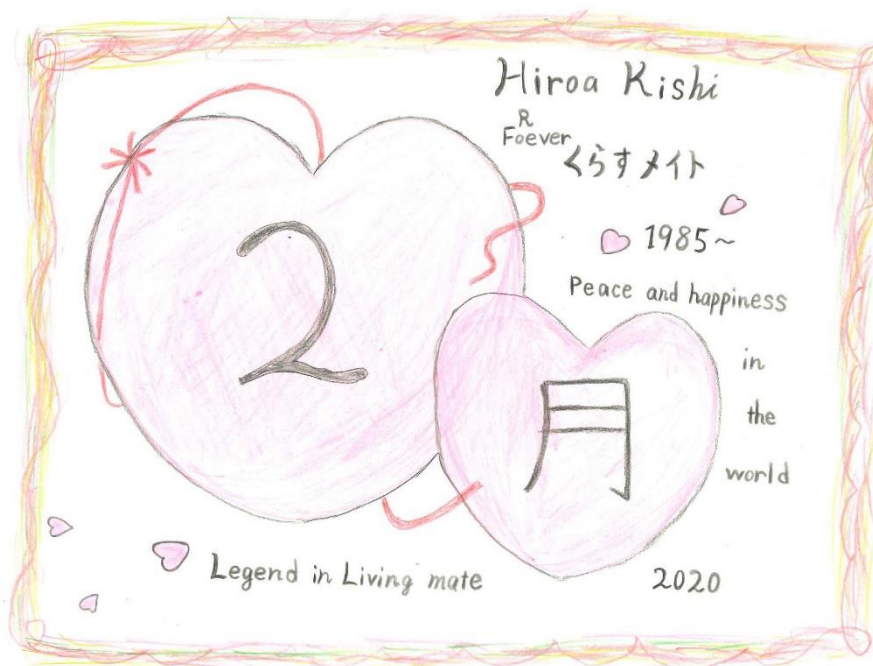
特定非営利活動法人堺障害者団体連合会

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



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ・ダイエットプロジェクト	4 ・12:45~13:45 シェフ買い物 ・14:00~16:00 みんながシェフ 「♡バレンタイン♡企画」 ・17:00~20:00 ナイト☆	5	6	7 ・12:00~12:45 ランチ会 ・13:00~16:00 ゆっぴらうんじ 「節分~豆まき~」 ・16:00~17:00 しゅわしゅわ	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14 ・16:00~17:00 なんでも勉強会 「スマホやガラケーに関すること」 講師:ドコモショップの方	15
16	17	18	19	20 ・14:00~17:00 ティスコン 【くらすメイトマスターズ1000】	21	22 ⚠️ この日のサタデーは お休みせん。 ⚠️
23	24 振替休日 (天皇誕生日)	25 ・14:00~17:00 ティスコン 【くらすメイトマスターズ1000】	26	27	28 ・16:00~17:00 ホームルーム	29 ・8:00~18:00 サタデー 第17回 大阪府ティスコン大会 @大阪市中央体育館