

# ここてらす～しん

るかち

10

月号



## あらためまして！ここてらすです★

10月1日は、ここてらす古川・石巻の開所日でした！！1年経過したので、あらためてここてらすとは・・・を超★簡単に紹介させていただきます♪

☆スタッフとのお話や、何かをしても、しなくても、  
過ごし方は自由。寝てもいい。

☆費用はかかりません。

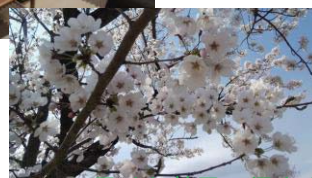
☆秘密は厳守します。

☆見学もOK！

☆Wi-Fiもあるよ！！ちよこっと飲み物も！

簡単にしすぎましたが、安心して過ごしていただける居場所です。

ちょっとでも気になったら、ぜひ遊びにいらしてください♪



4月はお花見に行きました！  
秋は紅葉ドライブも♪

## Halloween

### 10月のここてらす古川おたのしみ♪

今回は『秋のウォーキングお茶会』を10月12日（火）に予定しています(^▽^)/秋の空気を吸いながら、ゆる～くウォーキングをして、体を動かしてみませんか？ここてらすってなんだろう…どんな場所？？興味のある方はぜひお問い合わせください。

※参加費は無料です。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、内容を変更する可能性があります。



やっと過ごしやすい季節になりましたね。朝晩との寒暖差で、体調を崩していませんか。こころと体は繋がっていて、どちらも元気じゃないと疲れてしまいます。お茶のみでもしながら、のんびりしませんか。見学もOKです。お待ちしております♪



担当：T  
食欲の秋！その2  
新米食べました～  
芋栗カボチャの  
デザートもたくさん  
でわくわくです☺

### 🏠マイスペースここてらす古川

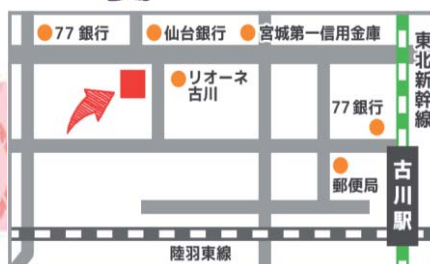
毎週火・木曜日の週2回/10：00～15：00

〒989-6163 大崎市古川台町9-12

H・F第一ビル101

☎ 0229-22-0622

✉ coco-furukawa@personal-support.org



アクセス：JR陸羽東線「古川」駅 徒歩10分