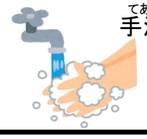
3月

地域活動支援センターⅢ型
月間プログラム予定表



手洗いをしましょう！

活動時間　午前　10:00～12:00　午後　13:00～15:00
昼休憩　12:00～13:00
なお、1日利用の方は、昼食時のみ食事をとれる別室をご用意いたします。

月	火	水	木	金
陽射しも春めいてきました。 季節の変わり目は体調を崩しやすいのでご注意ください。				1 アクティビティ アクティビティ
4 アクティビティ	5 カルチャー体験 絵手紙	6 アクティビティ	7 アクティビティ	8 アクティビティ
アクティビティ	アクティビティ	アクティビティ	アクティビティ	セルフケア相談
11 アクティビティ	12 アクティビティ	13 カラダと運動	14 アクティビティ	15 近隣散策
アクティビティ	プログラムなし	コミュニケーション・エイド	アクティビティ	アクティビティ
18 アクティビティ	19 レクリエーション	20 春分の日	21 ワークショップ 『自分を語る』	22 アクティビティ
アクティビティ	アクティビティ		アクティビティ	アクティビティ
25 アクティビティ	26 外出行事 光が丘公園	27 アクティビティ	28 アクティビティ	29 外出行事 光が丘公園
アクティビティ	プログラムなし	セルフケア相談	プログラムなし	プログラムなし

感染対策等でプログラムや日程の変更をすることがあります。ご了承ください。

プログラム内容

プログラムの申込は決まり次第だんだん職員へお伝えください！
参加希望変更は前日までにお願いします。

アクティビティ

個別の創作やグループでの活動を中心に行います。
ご自分で取り組み内容を決めて行います。
課題内容の相談もお気軽にどうぞ。

カルチャー体験
5日(火)午前　絵手紙

季節の絵手紙を作ります。

カラダと運動
13日(水)午前

簡単なストレッチ体操や自宅でもできる運動を中心としたプロブラムです。

コミュニケーション・エイド
13日(水)午後

会話や交流が苦手と感じているなどコミュニケーションに自信がない方のプログラムです。
一緒に会話を楽しみましょう。

外出行事
26日(火)・29日(金)午前
光が丘公園(お花見)

公園の桜を見に行きます。徒歩で公園まで行き園内で休憩をとります。
帰りは光が丘区民センター付近で解散も可能です。

近隣散策
15日(金)午前　秋の陽公園周辺

施設の近くにある公園を散策します。
歩きやすい服装と靴で来所してください。
雨天の場合は室内活動になります。

レクリエーション
19日(火)午前

今回はカードゲームを楽しみます。
レクの前にストレッチを行います。

ワークショップ
21日(木)午前

『自分を語る』がテーマ。
相手に自分を伝えることの大切さを考えます。

セルフケア相談
今月は8日(金)、27日(水)です。
日常生活や将来のこと、お困りごとなど個別面談にて相談ができます。

～お知らせ～
今月より金曜の午後の活動を再開します。
じっくりと課題に取り組むなど活用ください。

ご協力のお願い

光が丘での活動は上履きのご協力をお願いしています。来所時はご持参下さい。
なお、履き替えますので外履きを入れる袋もご準備ください。車いすの方や装具着用されている方はご相談ください。