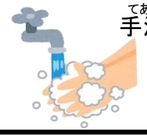
4月

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
1	2	3	4	5
アクティビティ	カルチャー体験 絵手紙	アクティビティ	アクティビティ	近隣散策
アクティビティ	プログラムなし	アクティビティ	アクティビティ	アクティビティ
8	9	10	11	12
アクティビティ	アクティビティ	近隣散策	ワークショップ 『運動と健康』	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	アクティビティ
15	16	17	18	19
アクティビティ	アクティビティ	カラダと運動	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	コミュニケーション・エイド	アクティビティ	セルフケア相談
22	23	24	25	26
アクティビティ	アクティビティ	カルチャー体験 クイリング	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	プログラムなし	アクティビティ
29	30			
昭和の日	レクリエーション			
	セルフケア相談			

新年度が始まりました。
身体も春時間にリセットできていますか。
しっかりと朝陽を浴びて体内時計を戻していきましょう。

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

2日(火)午前　絵手紙
季節の絵手紙を作ります。

24日(水)午前　クイリング
紙を巻いて 春らしいカードを作ります。
実物の見本が活動室にあります。

ワークショップ

11日(木)午前
『運動と健康』がテーマ。
運動がもたらす効果について話し合います。

カラダと運動

17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。

近隣散策

5日(金)10日(水)午前　施設周辺
施設近隣の公園または商業施設を散策します。
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。

コミュニケーション・エイド

17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。

レクリエーション

30日(火)午前
今回はテーブルゲームを楽しみます。
レクの前にストレッチを行います。

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。

セルフケア相談

今月は19日(金)、30日(火)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。

今月の自主サークル

塗り絵サークル　4月1日と15日(月)
13:00～15:00

麻雀サークル　4月2日(火)
13:00～15:.00