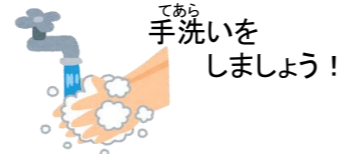


5月

地域活動支援センターⅢ型 月間プログラム予定表



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。

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
心地よい季節となりました。 身体を積極的に動かしましょう。 		1	2	3
		アクティビティ	アクティビティ	けんぽうきねんび 憲法記念日
		アクティビティ	アクティビティ	
6	7	8	9	10
ふりかえきゅうじつ 振替休日	カルチャー体験 絵手紙	アクティビティ	ワークショップ	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
13	14	15	16	17
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	がいしゅつかつどう 外出活動 ローズガーデン
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
20	21	22	23	24
アクティビティ	アクティビティ	カルチャー体験 モバイル	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	アクティビティ
27	28	29	30	31
アクティビティ	レクリエーション	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	プログラムなし	アクティビティ

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

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

7日(火)午前 絵手紙

季節の絵手紙を作ります。



22日(水)午前 モバイル

涼しげなモバイルに
挑戦します。



ワークショップ

9日(木)午前

『不安解消』がテーマ。

不安との付き合い方について話し合っ
てどう向き合っていくかを考えます。



カラダと運動

15日(水)午前

今月はステップ運動をします。

動きやすい服装でお越してください。



セルフケア相談

今月は17日(金)、29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。

外出活動(ローズガーデン)

17日(金)午前(12時半終了予定)

光が丘のローズガーデンへ行きます。
歩きやすい服装と靴で来所してください。
光が丘駅周辺で解散も可能です。ご相談ください。
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

15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

28日(火)午前

今回はストラックアウトを楽しみます。
レクの前にストレッチを行います。



ご協力をお願い

光が丘での活動は上履きのご協力をお願い
しています。来所時にご持参下さい。
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。車いすの方や器具着用されて
いる方はご相談ください。

今月の自主サークル

麻雀サークル 5月7日(火) 13:00~15:00
塗り絵サークル 5月20日(月) 13:00~15:00
卓球サークル 5月30日(木) 13:30~14:30