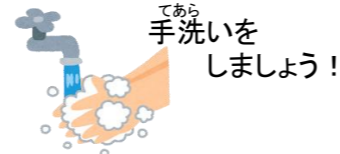


2月

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
3	4	5	6	7
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	カラダと運動
アクティビティ	カルチャー体験 絵手紙	アクティビティ	ワークショップ 『幸せ』	アクティビティ
10	11	12	13	14
アクティビティ	建国記念の日	レクリエーション	アクティビティ	DVD鑑賞 『ガリバー旅行記』
アクティビティ		アクティビティ	プログラムなし	プログラムなし
17	18	19	20	21
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	外出活動 東京大仏
アクティビティ	DVD鑑賞 『ガリバー旅行記』	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
24	25	26	27	28
振り替え休日	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	プログラムなし	プログラムなし



寒い冬は運動不足になりがち。
体を動かす機会が少ないと骨や筋肉が衰えてしまいます。
定期的な通所で外出の機会を増やしましょう。



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

4日(木)午後 絵手紙
節分にちなんだハガキを作ります。



26日(水)午前 クイリング

クイリングの楽しさを体験します。



ワークショップ

6日(木) 午後

『幸せ』って何かを一緒に考えます。桃太郎に退治された鬼の子供の気持ちをテーマにします。

カラダと運動

7日(金)午前

ストレッチ体操を行います。
動きやすい服装でお越しください。



レクリエーション

12日(水)午前

今月はドミノ倒しです。集中力との勝負です。



外出活動(東京大仏)

21日(金)午前 12:30終了

大仏見学に行きます。
往復:通所バス
出発:10時15分(遅れないようにしましょう)
自分に必要な持ち物を確認しましょう。
申し込みは2月10日(月)まで。
※1月予定の振替です。



DVD鑑賞

14日(金)午前 18日(火)午後

『ガリバー旅行記』1時間25分
ガリバーの物語をモチーフした
最高のコメディ・アドベンチャー
今月の上映は2回あります。



コミュニケーション・エイド

19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。



自主サークルのお知らせ

今月の予定

麻雀サークル 2月4日(火)・20日(木)
13:00~15:00
塗り絵サークル 2月3日・17日(月)
13:00~15:00
卓球サークル 2月27日(木)
13:30~14:30



セルフケア相談
今月は21日(金)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。