

# 1月

## ちい かつ どう し えん が た 地域活動支援センターⅢ型 げつ かん よて い ひ ょう 月間プログラム予定表



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
5	6	7	8	9
カルチャー体験 書初め	カルチャー体験 書初め	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	セルフケア相談
12	13	14	15	16
成人の日	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
	初心者 麻雀	アクティビティ	アクティビティ	プログラムなし
19	20	21	22	23
レクリエーション	アクティビティ	アクティビティ	映画鑑賞	映画鑑賞
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	アクティビティ
26	27	28	29	30
だんだん クッキング	アクティビティ	ワークショップ 「地域交流」	アクティビティ	ワークショップ 「地域交流」
アクティビティ	アクティビティ	アクティビティ	ワークショップ 「地域交流」	セルフケア相談

あ 明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。  
けんこう だい いち あたら ちようせん たの いちねん  
健康第一で、新しい挑戦を楽しむ一年にしましょう。



### 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

5日(月)・6日(火)午前  
「書初め」  
新年の抱負や好きな言葉を書きながら  
心を整えましょう。

#### 初心者麻雀

13日(火)午後  
ゆっくりじっくり行う麻雀です。  
ルールが苦手な方でもお気軽にどうぞ。

#### レクリエーション

19日(月)午前  
タオルを使った運動やゲームを  
行います。

#### 映画鑑賞

22日(木)・23日(金)午前  
「身代わり忠臣蔵」1時間58分  
主人公にそっくりな弟を替え玉にして  
家を守ろうとする、時代劇コメディです。

#### セルフケア相談

今月は9日(金)と30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。

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。

#### 外出活動(大鳥神社)

新年のお参りに行きます。

#### 16日(金)午前

往復:通所バス

集合:10:00

出発:10:15

お賽銭は各自お持ちください。

申し込みは1月9日(金)まで。

※雨天時は室内活動となります。



#### ワークショップ(マルシェ販売)

28(水)29(木)30日(金)

#### 『地域交流』

今年もマルシェを開催します。他施設の自主生産品  
を販売する体験をします。



#### だんだんクッキング

26日(月)午前

おかずクレープを作ります。

初めての方でも大丈夫です。

持ち物:エプロン・三角巾

参加費:500円



#### 今月のサークルのお知らせ

麻雀 サークル 1月6日(火)・22日(木)

13:00~15:00

塗り絵サークル 1月5日(月)・19日(月)

13:00~15:00

卓球サークル お休み

おしゃべりサークル 1月21日(水)

13:00~15:00

