

# 2月

## 地域活動支援センターⅢ型 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
2	3	4	5	6
ワークショップ 『ノロウイルス講座』	アクティビティ	アクティビティ	映画鑑賞	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
9	10	11	12	13
アクティビティ	アクティビティ	建国記念の日	だんだん クッキング	外出活動
カラダと運動	カルチャー体験 俳句		アクティビティ	プログラムなし
16	17	18	19	20
アクティビティ	アクティビティ	映画鑑賞	ワークショップ 『ノロウイルス講座』	レクリエーション
アクティビティ	初心者 麻雀	アクティビティ	アクティビティ	アクティビティ
23	24	25	26	27
天皇誕生日	アクティビティ	アクティビティ	アクティビティ	映画鑑賞
	アクティビティ	プログラムなし	プログラムなし	セルフケア相談

～寒い冬こそ、元気に体を動かそう！～  
ちょっと外に出てみたり、軽くストレッチしたいするだけでも  
気分がパッと明るくなります。  
寒さに負けず、楽しく体を動かしていきましょう。



### 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。

#### ワークショップ

2日(月)・19日(木) 午前

ノロウイルスについて、当日から実践できる予防  
のポイントを紹介しします。みなさんが日頃から  
行っている感染対策や工夫を共有しましょう。

#### 映画鑑賞

5日(木)・27日(金)午前

『スパイダーマン』2時間00分

蜘蛛に噛まれて力を得た主人公が街を守る  
ヒーローになる物語です。

18日(水)午前

『タイラー・レイク 命の奪還』1時間57分

誘拐された王の息子を救うため、主人公が敵だ  
らけの街で戦うアクション映画です。

#### カラダと運動

9日(月)午後

ストレッチ体操やモルックを行います。  
楽しみながら体を動かしましょう。

#### カルチャー体験

10日(火)午後 俳句

最後のことを考えて、俳句を完成させる  
気軽に楽しめる俳句体験です。

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。

がいしゅつかつどう

#### 外出活動(りっくんランド)

13日(金)午前

陸上自衛隊広報センター展示室の見学です。

- ・集合:10:00
- ・出発:10:15
- ・往復通所バス利用。
- ・入館無料。



申し込みは2月5日までにお願いします。

#### だんだんクッキング

12日(木)午前

レンジで簡単にできる、やさそばを作ります。

ご参加お待ちしております。

持ち物:エプロン・三角巾

参加費:270円



#### レクリエーション

20日(金)午前

タオル体操やゲームを行います。  
楽しみながら体を動かしましょう。



#### 自主サークルのお知らせ

今月の予定	
麻雀 サークル	2月19日(木)・24日(火)
	13:00~15:00
塗り絵一斉	2月2日(月)・16日(月)
	13:00~15:00
卓球サークル	2月26日(木)
	13:30~14:30
おしゃべりサークル	2月25日(水)
	13:00~15:00

