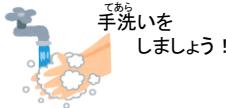


2月

ちいきかつどうしゃん
地域活動支援センターⅢ型
げっかん 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
2	3	4	5	6
ワークショップ 「ロウイルス講座」	アクティビティ	アクティビティ	えいがかんしょ 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	がいしゅつかつどう 外出活動
カラダと運動	カルチャーエクスペリエンス 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	えいがかんしょ 映画鑑賞	ワークショップ 「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	えいがかんしょ 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りするだけでも
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。



ないよう
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。

えいがかんしょ 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。

カルチャーエクスペリエンス
俳句

最後のことばを考えて、俳句を完成させる
気軽に楽しめる俳句体験です。

もうしみき しない
さんかほよんこう ぜんじつ
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、やきそばを作ります。

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。



じしゅ
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
塗り絵サークル 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