

# 3月

## 地域活動支援センターⅢ型 日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
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	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
レクリエーション	アクティビティ	レクリエーション	アクティビティ	音楽鑑賞
アクティビティ	初心者 麻雀	アクティビティ	映画鑑賞	アクティビティ
16	17	18	19	20
カルチャー体験 俳句	カルチャー体験 絵手紙	アクティビティ	ワークショップ	春分の日
アクティビティ	アクティビティ	アクティビティ	近隣散策	
23	24	25	26	27
カラダと運動	アクティビティ	アクティビティ	外出活動	外出活動
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	セルフケア相談
30	31	春の風が気持ちよく、 散歩に最適な時期となりました。 気分転換に軽い散歩を 楽しんでみてはいかがでしょうか。		
アクティビティ	アクティビティ			

### 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。

#### 映画鑑賞

**4日(水)午前「ラッシュアワー」97分**  
香港の刑事が、誘拐された少女を救うため  
相棒と事件を追うアクションコメディです。

#### 12日(木)午後

**「ゴースト/ニューヨークの幻」127分**  
愛する人を突然失った女性と、幽霊となって  
彼女を守ろうとする男性のラブストーリーです。

#### レクリエーション

**9日(月)午前 コンセンサスゲーム**  
グループで話し合いながら“ひとつの答え”を見つ  
ける協力型ゲームです。

#### 11日(水)午前 レクリエーション

ブロックなど卓上ゲームを行います。

#### 音楽鑑賞

**13日(金) 10:30~**  
練馬区派遣事業による演奏会を鑑賞します。

#### カルチャー体験

**16日(月)午前 俳句**  
最後のことばを考えて、俳句を完成させる  
気軽楽しめる俳句体験です。

#### 17日(火)午前 絵手紙

季節にちなんだ絵ハガキを作ります。

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(お花見)

**26日(木)・27日(金)午前(12時終了予定)**

石神井公園へお花見に行きます。

- 集合: 10:00
  - 出発: 10:15
  - 往復通所バス利用。
  - 持ち物: 手帳
  - 雨天時はバスで桜を楽しみむルートを回ります。
- 申し込みは3月13日までにお願いします。



#### ワークショップ

**19日(木)・30日(月)午前**

#### 「伝え方を考える」

伝え方ひとつで相手の感じ方は大きく変わります。  
伝え方の工夫を考えていきましょう。

#### 近隣散策

**19日(木)午後**  
中村橋駅前花壇の整備作業を見学します。



#### カラダと運動

**23日(月)午前**  
ストレッチ体操やスカットボールを行います。



#### 自主サークルのお知らせ

麻雀サークル 3月24日(火)	13:00~15:00
塗り絵サークル 3月2日(月)・16日(月)	13:00~15:00
卓球サークル 3月26日(木)	13:00~15:00
おしゃべりサークル 3月25日(水)	13:00~15:00