

9月

地域活動支援センターⅢ型 月間プログラム予定表

熱中症注意!

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
	1	2	3	4
	アクティビティ	ワークショップ 防災	外出活動	アクティビティ
	ワークショップ 防災	アクティビティ	アクティビティ	セルフケア相談
7	8	9	10	11
緑化活動	音楽鑑賞会	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	アクティビティ	アクティビティ
14	15	16	17	18
カラダと運動	アクティビティ	映画鑑賞	花とみどりの活動	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	アクティビティ
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	アクティビティ	アクティビティ
			プログラムなし	セルフケア相談
28	29	30	もしもの時に安心できるよう、 避難場所や持ち物をチェックしま しょう！ 	
だんだん クッキング	アクティビティ	レクリエーション		
アクティビティ	初心者 麻雀	プログラムなし		

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

1日(火)午後 2日(水)午前

9月は防災月間です。災害時の行動について
考えます。

音楽鑑賞会

8日(火)午前

ヴァイオリンによる演奏を鑑賞します。



映画鑑賞

10日(木)午前 16日(水)午前

『私がビーバーになる時』 1時間45分
森を守るためビーバーの姿になった主人公が
動物たちと協力して困難に立ち向かう物語。

18日(金)午前

『スートピア2』 1時間 48分

警察官のジュディとニックが街の隠れた秘密に
迫る物語。



カラダと運動

14日(月)午前

ストレッチ体操やスカットボールを行います。

花とみどりの活動

17日(木)午前

ボランティアとして中村橋駅 南口 駅前花壇の
整備や、近隣の環境美化活動を行います。
※気温によっては室内の活動になります。



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(練馬区役所)

3日(木)午前(12時終了予定)

- ・ねりいちマーケットを見学します。
- ・出発 10:15
- ・往復:通所バス
- ・持ち物:現金(買い物をする方は1000円程度)
- 申し込みは8月26日までにお願いします。

緑化活動

7日(月)午前(12時終了予定)

コメリハード&グリーン大泉学園店に緑化活動
プログラム用の土と種を買いに行きます。

- ・出発 10:15
- ・往復:通所バス

だんだんクッキング

28日(月)午前

簡単にできる、白玉フルーツポンチを作ります。
持ち物:エプロン・三角巾
参加費:350円



初心者麻雀

29日(火)午後

ゆっくりじっくり行う麻雀です。



レクリエーション

30日(水)午前

言葉を使ったゲームを行います。

今月の自主サークルのお知らせ

麻雀サークル 9月3日(木)・15日(火)

13:00～15:00

卓球サークル 9月24日(木)

13:30～14:30

おしゃべりサークル 9月30日(水)

13:00～15:00