11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
アクティビティ	文化の日	映画鑑賞	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	セルフケア相談
9	10	11	12	13
カルチャー体験	アクティビティ	カルチャー体験	アクティビティ	映画鑑賞
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
16	17	18	19	20
アクティビティ	アクティビティ	中村橋マルシェ	中村橋マルシェ	中村橋マルシェ
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
勤労感謝の日	アクティビティ	だんだんクッキング	アクティビティ	外出活動
	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	セルフケア相談			
カラダと運動	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。個別のご利用となりますので必ず事前にご連絡をください。			
アクティビティ				



プログラム内容

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。

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・5日(木)午前
『パシフィック・リム: アップライジング』
1時間 50分
巨大ロボットに乗り込んだ若者たちが、世界を滅ぼそうとする怪獣を相手に、力をあわせて地球を守る冒険物語。

13日(金)午前
『君の名は』　1時間 46分
夢で体が入れ替わる高校生の男女が、時空を超えて運命に立ち向かうSFラブストーリー。

カルチャー体験

スノードーム　9日(月)午前
簡単なスノードームを作ります。
お気軽にご参加下さい。



クリスマスアート　11日(水)午前
小さなキャンバスにビーズなどの装飾品を飾り、クリスマスツリーを作ります。



初心者麻雀

10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。



外出活動(東京大仏)

27日(金)午前(12時半終了予定)
・境内を散策し、秋の紅葉に包まれる「東京大仏」を参拝します。
・出発:10:15
・往復:通所バス
・申し込みは11月13日までにお願いします。



中村橋マルシェ

18日(水)・19日(木)・20日(金)
※(20日は午前のみ)
自主生産品を地域の方に販売する体験をします。



だんだんクッキング

25日(水)午前
ミニキッシュをタコ焼き機で作ります。
持ち物:エプロン・三角巾
参加費:350円



カラダと運動

30日(月)午前
ストレッチ体操や羽ダーツを行います。

自主サークルのお知らせ



今月の予定
麻雀サークル　11月5日(木)・17日(火)
13:00～15:00
おしゃべりサークル　11月25日(水)
13:00～15:00
卓球サークル　11月26日(木)
13:30～14:30

