



地域活動支援センター

つくばライフサポートセンターみどりの

令和3年2月 プログラム

1月	2月	3月	4月	5月	6月
月	火	水	木	金	土
フリー	リラックス エクササイズ	中国語	健康チェック	Everyday English!	手工芸
ヨーガ ※窓を開けて行きます	フリー	フリー	フリー	フリー	閉所日
8月	9月	10月	11月	12月	13月
月	火	水	木	金	土
影絵	フリー	リラックス エクササイズ	中国語	健康チェック 手工芸	バレンタイン 大作戦♪ ※お茶代還元日
ヨーガ ※窓を開けて行きます	フリー	フリー	フリー	フリー	閉所日
15月	16月	17月	18月	19月	20月
月	火	水	木	金	土
フリー	スペシャル リラックス エクササイズ	中国語	健康 チェック	影絵	Everyday English!
ヨーガ ※窓を開けて行きます	フリー	フリー	フリー	フリー	語る会
フリー	閉所日	健康チェック 笑いヨガ	Everyday English!	クリーンデイ &お茶会 ※お茶代還元日	音楽鑑賞
ヨーガ ※窓を開けて行きます	フリー	フリー	フリー ※お知らせ配布	フリー	フリー
午前 (10:00~11:00)	必ずしもプログラムに参加しなくてOK! 読書、勉強、塗り絵、 ゲーム おしゃべり等々 思い思いに過ごしていただけます。				
午後 (13:00~14:00)	★2/12(金) バレンタイン大作戦 ★2/26(金) クリーンデイ&お茶会 →お茶代の廃止に伴い、お茶代の残金から お茶菓子を買います。				

コロナウイルス感染予防に関してのお願い

- ・検温 換気 うがい・手洗い 手指のアルコール消毒
を引き続き実施します。
 - ・マスクを着用し通所してください。
 - ・コロナウイルスの影響を考慮し
プログラム活動は半日となります。
 - ・面談日は予定しておりませんが
相談のある方はお気軽にお声かけください。
- ご理解、ご協力の程、よろしくお願いたします。

チャレンジアートフェスティバルについて

コロナウイルス対策として、舞台発表は映像作品として出展し
作品展と同じように、つくば美術館で観ることができます。
作品展と映像作品をお楽しみください。
※コロナウイルス感染状況によって変更の可能性があります。
場所：つくば美術館
時間：10:00~15:00
期間：3/9(火)~3/14(日)

地活の一日

- 8:30 開所 弁当注文受付 出席簿記入
- 9:30 ラジオ体操
- 10:00 午前のプログラム開始
プログラム参加以外の方は
思い思いに過ごして下さい
- 11:30 全員集合してミーティング
ミーティング終了後清掃
- 12:00 昼食
- 13:00 フリー
- 15:30 閉所 ※月曜日は午前中がフリー