



# 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いの

## 令和3年9月 プログラム

		1	2	3	4
		水	木	金	土
	午前 (10:00~11:00)	リラックス エクササイズ	Everyday English!	手工芸	閉所日
	午後 (13:00~14:00)	フリー	フリー	フリー	
6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
フリー	中国語	健康チェック リラックス エクササイズ	Everyday English!	手工芸	閉所日
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー	フリー	
13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
フリー	中国語	リラックス エクササイズ	Everyday English!	手工芸	閉所日
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー	フリー	
20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
クリーンデイ &お茶会	中国語	笑いヨガ	閉所日	語る会	閉所日
閉所日 (ホール12:30まで)	フリー	フリー		フリー	
27 月	28 火	29 水	30 木		
フリー	中国語	健康チェック リラックス エクササイズ	音楽鑑賞		
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー		

### コロナウイルス感染予防に関するお願い

- ・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、よろしくお願いいたします。

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。

**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