



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10月 プログラム

			1	2	
			金	土	
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。			午前 (10:00~11:00)	手工芸	閉所日
			午後 (13:00~14:00)	フリー	
4	5	6	7	8	9
月	火	水	木	金	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
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー	フリー	
11	12	13	14	15	16
月	火	水	木	金	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
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー	フリー	
18	19	20	21	22	23
月	火	水	木	金	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!	語る会 ～好きな映画～	閉所日
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー	フリー	
25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土
フリー	中国語	笑いヨガ	音楽鑑賞	手工芸	閉所日
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	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、よろしくお願いたします。

ZOOMってなんだろう？

テレワーク、オンライン会議など、みなさん一度は耳にしたことはありませんか？午後のフリーの時間を使って、ZOOMについて学んでみましょう。詳しくはスタッフまでお声かけください！お楽しみに♪
※日程は未定です、通所状況を見て開催します。

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