



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11月 プログラム

なかぼつスタッフ雨谷さんと一緒に
災害時に必要なことを確認しよう！

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
フリー	中国語	リラックス エクササイズ	Everyday English!	雨谷さんと 防災講座	閉所日
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	閉所日 (ホール12:30まで)	フリー	フリー	
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
フリー 健康 チェック	中国語	リラックス エクササイズ	Everyday English!	麻雀クラブ	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	
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
フリー 健康 チェック	中国語	リラックス エクササイズ	クリーンデイ &お茶会	秋を見つけに お散歩♪ in万博記念公園	閉所日
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー		
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
フリー	閉所日	笑いヨガ	Everyday English!	語る会 好きなアニメ・漫画	閉所日
ヨーガ ※窓を開けて行います		フリー	フリー	フリー	
29 月	30 火				
フリー	中国語	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。		
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	午後 (13:00~14:00)			

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。

11/19 秋を見つけにお散歩

万博記念公園へお散歩に行きませんか？
コロナウイルス感染状況によって行動予定が異なりますので、参加希望の方はスタッフまでお声掛けください。※雨天中止、小雨決行
※最終参加締め切りを11/17までとしますが
密を避けるため、先着10名程度と致します

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

