



## 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12月 プログラム

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。

		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	7	8	9	10	11
月	火	水	木	金	土
影絵	フリー	中国語	リラックス エクササイズ	Everyday English!	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	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土
影絵	健康 チェック	中国語	リラックス エクササイズ	Everyday English!	閉所日
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
大掃除② ~窓と窓枠 ホール机・椅子編~	中国語	笑いヨガ	クリスマス会 準備	クリスマス会	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	
27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	
フリー	健康 チェック	大掃除③ ~ホール床・玄関 下駄箱・外倉庫編~	2021年を 振り返ろう		
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)	閉所日	閉所日 (大晦日)	

### 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。

### 12/24 クリスマス会

みんなでレクリエーションをして、クリスマス会を  
楽しもう!

時間：(9:30のラジオ体操終了後にお掃除)

10:00~12:00

参加費：ケーキ代(300円程度)

参加締切：12/10まで

