



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4年1月 プログラム



3月	4火	5水	6木	7金	8土
閉所日	書初め	リラックス エクササイズ	Everyday English!	語る会 新春を迎えて 思うこと	閉所日
	フリー	フリー	フリー	フリー	
10月	11火	12水	13木	14金	15土
初詣 in板橋不動尊 ※ホール開放無し	中国語	リラックス エクササイズ	Everyday English!	手工芸	閉所日
閉所日	フリー	フリー	フリー	フリー	
17月	18火	19水	20木	21金	22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!	影絵 健康 チェック	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	
24月	25火	26水	27木	28金	29土
フリー 健康 チェック	中国語	笑いヨガ	クリーンデイ &お茶会	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	
31月					
フリー 健康 チェック	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	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。

1/10 初詣in板橋不動尊 (予約制)

2022年のスタートに、みんなで板橋不動尊に参拝に行きましょう!

時間：9：30～12：00 (みどりの集合・解散)

参加費：参拝に必要なお金(各自自己負担)

参加人数：10名程度 ※公用車での移動のため

参加締切：1/5まで(※人数集まり次第終了)

※外出プログラムのためホールの開放はありません。

ご了承ください。

