



# 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4年2月 プログラム

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
午前 (10:00~11:00)	中国語	リラックス エクササイズ	Everyday English!	語る会 旅先で最も印象に 残っている場所	閉所日
午後 (13:00~14:00)	フリー	フリー	フリー	フリー	
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
フリー 健康 チェック	中国語	笑いヨガ	みんなでレクリ エーション	影絵 手工芸	閉所日
ヨーガ ※窓を開けて行います	ミニプロ グラム	フリー	フリー	フリー	
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
フリー 手工芸	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	
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
フリー 健康 チェック	中国語	閉所日	Everyday English!	クリーンデイ &お茶会	閉所日
ヨーガ ※窓を開けて行います	ミニプロ グラム		フリー	フリー	
28 月					
フリー 手工芸	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					

## 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。

## 2/9・2/22 ミニプログラム

午後のフリーの時間に  
10~20分程度一緒に活動しませんか?  
プログラム内容はスタッフにお任せ♪  
その日に集まったみんなで一緒に活動してみよう!  
※もちろんフリーでの個人活動もOKです。



### 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

