



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3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 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!	手工芸	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	リラックス エクササイズ	Everyday English!	チャレア作品展を 観に行こう	閉所日
ヨガ ※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!	語る会 私の好きな飲み物	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	
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
みんなでレクリ エーション	中国語	笑いヨガ	Everyday English!	クリーンデイ &お茶会	閉所日
フリー	ミニプロ グラム	フリー	フリー	フリー	
28 月	29 火	30 水	31 木		
フリー 健康 チェック	クイズを 出し合おう	リラックス エクササイズ	音楽鑑賞	ホームページ https://www.sousikai.jp/ ぜひ一度ご覧ください	
ヨガ ※窓を開けて行います	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、よろしくお願いいたします。

3/11(金) チャレア作品展を観に行こう

チャレンジアートの作品展と一緒に観に行きませんか?今回は動画上映も盛りだくさんのようです!
時間:9:00~12:00
場所:つくば美術館
参加者:10名程度まで
※コロナの感染状況によって変更があります。
公共交通機関での参加を考えています。

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