

ホームページ
<https://www.sousikai.jp/>
 ぜひ一度ご覧ください

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5月 プログラム

隔週火曜日午後の
 ミニプログラムの内容は
 通所したみんなで一緒に考えます♪

2月	3火	4水	5木	6金	7土
健康チェック	生活講座 ～片付け編～	筑波宇宙センター 見学ツアー ※ホール開放無し	みんなでレクリ エーション	手工芸	閉所日
フリー	フリー	閉所日	フリー	フリー	
9月	10火	11水	12木	13金	14土
フリー 手工芸	中国語	リラックス エクササイズ	Everyday English!	卓球	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	
16月	17火	18水	19木	20金	21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!	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	
23月	24火	25水	26木	27金	28土
フリー 手工芸	ストレッチ	笑いヨガ	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	フリー	
30月	31火				
フリー 健康 チェック	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。リモートも可能です。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

ご理解、ご協力の程、よろしくお願ひいたします。

5/4(水) 筑波宇宙センター見学ツアー

みんなで筑波宇宙センターに外出しましょう♪
 現地集合・解散も可能です。
 時間：9：00～12：00
 場所：筑波宇宙センター（参加申し込み：5/3まで）

※公用車での移動とします。参加人数に限りがありますので、スタッフまでお声かけ下さい。

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