

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6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
 通所したみんなと一緒に考えます♪

		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	麻雀クラブ	メンバー ミーティング	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
フリー	手芸	中国語	リラックス エクササイズ	Everyday English!	閉所日
				語る会 好きな俳優について	
フリー	ミニプロ グラム	フリー	フリー	フリー	
13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	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!	閉所日
				筑波実験植物園 見学ツアー	
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー	フリー	
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
フリー	手芸	中国語	笑いヨガ	Everyday English!	閉所日
				クリーンデイ &お茶会	
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	
27	28	29	30		
月	火	水	木		
フリー	健康 チェック	中国語	リラックス エクササイズ	生活講座 ~お金節約編~	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	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。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、よろしくお願いたします。

6/17(金) 筑波実験植物園見学ツアー

みんなで筑波実験植物園に外出しましょう♪
 現地集合・解散も可能です。
 時間：9：00～12：00
 場所：筑波実験植物園
 (参加申し込み：6/15(水)まで)
 ※TX・つくバスでの移動とします。不明な事がありましたら、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