



**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8月 プログラム



1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
フリー 健康 チェック	将棋・オセロ	リラックス エクササイズ	Everyday English!	音楽鑑賞	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	
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
フリー 手工芸	チャレア作品 づくり	リラックス エクササイズ	麻雀クラブ	語る会	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	
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
健康チェック	生活講座	リラックス エクササイズ	Everyday English!	影絵 手工芸	閉所日
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
フリー 手工芸	卓球	笑いヨガ	Everyday English!	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	
29 月	30 火	31 水			
フリー 健康 チェック	クリーンデイ &お茶会	リラックス エクササイズ	午前 (10:00~11:00)	ホームページ <a href="https://www.sousikai.jp/">https://www.sousikai.jp/</a> ぜひ一度ご覧ください	
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	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、よろしくお願いいたします。

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♪

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。

**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