



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りの 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 https://www.sousikai.jp/ 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