



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11月 プログラム

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

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
午前 (10:00~11:00)	手工芸	リラックス エクササイズ	麻雀クラブ	手工芸 影絵	閉所日
午後 (13:00~14:00)	フリー	フリー	閉所日 (ホール12:30まで)	フリー	
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
フリー 健康 チェック	チャレア作品 づくり	リラックス エクササイズ	Everyday English!	秋を見つけに お散歩	閉所日
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	中国語	フリー	
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
フリー 健康 チェック	手工芸	リラックス エクササイズ	Everyday English!	語る会 『好きな野菜』	閉所日
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	中国語	フリー	
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
フリー 健康 チェック	チャレア作品 づくり	リラックス エクササイズ	Everyday English!	生活講座 『やりくり編』	閉所日
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	閉所日 (ホール12:30まで)	フリー	フリー	
28 月	29 火	30 水			
フリー 健康 チェック	クリーンデイ &お茶会	音楽鑑賞	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。		
ヨガ ※窓を開けて行います	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、よろしく願いいたします。

11/11(金) 秋を見つけにお散歩

万博記念公園へお散歩に行きませんか?
時間：9:00~12:00
参加費：つくバス代(200円)
※雨天中止、小雨決行、現地集合可
※参加締め切り：11/9(水)
詳細はスタッフにお声掛けください。

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