



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12月 プログラム

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。

				1	2	3
				木	金	土
ホームページ https://www.sousikai.jp/ ぜひ一度ご覧ください		午前 (10:00~11:00)	手工芸	手工芸	影絵	麻雀クラブ
		午後 (13:00~14:00)	中国語	フリー		閉所日 (ホール12:30まで)
5	6	7	8	9	10	
月	火	水	木	金	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!	語る会 『好きな缶詰』	閉所日
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	中国語	フリー		
12	13	14	15	16	17	
月	火	水	木	金	土	
大掃除① 舞台下・舞台袖編	手工芸	笑いヨガ	Everyday English!	手工芸	影絵	卓球
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー	フリー		閉所日 (ホール12:30まで)
19	20	21	22	23	24	
月	火	水	木	金	土	
フリー	健康 チェック	大掃除② 窓と窓枠 ホール机・椅子編	リラックス エクササイズ	Everyday English!	クリスマス会	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	フリー	
26	27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	土	
フリー	健康 チェック	手工芸	大掃除③ ホール床・玄関 下駄箱	2022年を 振り返ろう	閉所日	閉所日 (大晦日)
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー	閉所日 (ホール12:30まで)		

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。

12/23(金) クリスマス会

みんなでレクリエーションをしながら
クリスマスを楽しもう!
時間：10:00~12:00
参加費：ケーキ代(500円程度)
参加締め切り：12/9(金)まで
※ケーキの予約があるため



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