

**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5年4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。					午前 (10:00~11:00)	つくばみらい市 桜まつり (バザー出店) ※ホール開放なし
					午後 (13:00~14:00)	
3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 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!	影絵 手工芸	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		
10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 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!	メンバー ミーティング	麻雀クラブ	
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	中国語	フリー	閉所 (ホール12:30まで)	
17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	
フリー 健康 チェック	トランプ・UNO	リラックス エクササイズ	Everyday English!	クリーンデイ &お茶会	閉所日	
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	フリー	フリー		
24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	
フリー 健康 チェック	手工芸	笑いヨガ	音楽鑑賞	みんなでレクリ エーション	閉所日	
ヨガ ※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**

- ・引き続きマスク着用と検温 換気 うがい・手洗い 手指のアルコール消毒とのご協力をお願いします。
- ・プログラム活動は半日となります。また、状況によっては事前連絡が間に合わずプログラムの中止、お休みになることがあります。
- ・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。

**○活動場所変更のお知らせ**

- ・学園事業所の移転に伴い、4/3(月)より1階ホールから2階作業室に変更になります。

**4/1(土) つくばみらい市桜まつりバザー参加**

- 初めてつくばみらい市の桜まつりに参加します。
- 現地集合・解散も可能です。
- 時間：10：00～15：00
- 場所：つくばみらい市社協きらくやま
- 定員：5名程（公用車で移動のため）
- 持ち物：昼食代、昼菓、飲み物など

**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