

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

## 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5月 プログラム



1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
健康チェック	春のお散歩 万博科学記念公園	閉所日	みんなで簡単 クッキング♪	閉所日	閉所日
フリー	フリー		閉所 (ホール12:30まで)		
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
健康チェック	メンバー ミーティング	リラックス エクササイズ	Everyday English!	語る会	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	
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
ボードゲームを 楽しもう!	手工芸	リラックス エクササイズ	Everyday English!	影絵 手工芸	閉所日
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	中国語	フリー	
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
健康チェック	クリーンデイ &お茶会	笑いヨガ	Everyday English!	トランプ・UNO	閉所日
フリー	フリー	フリー	麻雀クラブ	フリー	
29 月	30 火	31 水	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。		
健康チェック	手工芸	リラックス エクササイズ			
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー			

### 地域活動支援センターからのお知らせ

#### 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。リモート面談も可能です。

#### 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。

### プログラム案内

#### 5/2(火) 春を見つけにお散歩に行きましょう♪

時間：9：00～12：00 場所：万博記念公園  
 ※つくバスを利用します。現地集合・解散も可能です。  
 持ち物：障害者手帳、バス代(割引で往復200円)、飲み物、タオル、帽子 (参加申し込み：5/1まで)

#### 5/4(祝・木) 簡単クッキングについて

ホットケーキ、フルーツポンチ、コーヒーゼリー(予定)を作ります。準備の為、定員10名にて行います。参加者は地活スタッフに申込をお願いします。時間：10：00～12：00 場所：2階活動室  
 持ち物：マスク、エプロン、バンダナが三角巾※爪を事前に切ってきて下さい。

#### 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/午後のプログラム
- 15：30 閉所