

**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6月 プログラム**



				1	2	3
				木	金	土
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。				音楽鑑賞	トランプ・UNO	閉所日
				中国語	フリー	
5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	
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	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		
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	
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	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	フリー	フリー		
19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	
健康チェック	手工芸	リラックス エクササイズ	Everyday English!	イントロクイズ	閉所日	
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	<b>麻雀クラブ</b>	フリー		
26 月	27 火	28 水	29 木	30 金		
健康チェック	手工芸	笑いヨガ	映画鑑賞	映画鑑賞		
ヨガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	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。予めご了承ください。
- ・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。

**プログラム紹介**

**リラックスエクササイズ**

第1・2・3水曜日10時から行っております。体を動かす関節を柔らかくすると共に、筋肉を伸ばすことを目的とし年齢を感じさせない体をつくっていきます。動きやすい服装でお越し下さい。

**中国語**

第1・2木曜日の午後、13:00~13:45に行っています。先生が分からない所も優しく丁寧に教えてくれます。お気軽に御参加下さい。

**～地活の1日～**

- 8:30 開所 お弁当注文受付 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 午後のプログラムがある日はプログラム開始  
／プログラムがない日はフリー
- 15:30 閉所