

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りの  
 令和5年8月 プログラム



	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
午前 (10:00~11:00)	音楽鑑賞	リラックス エクササイズ	イントロクイズ	手工芸	閉所日
午後 (13:00~14:00)	フリー	フリー	中国語	フリー	
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
夏バテについてに ついて考えよう ※健康チェックも行います	クリーンデイ& お茶会	頭の体操	Everyday English!	トランプ・ウノ	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	
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
みんなでぞろぞろ ※健康チェックも行います	語る会 「夏休みの思い出」	リラックス エクササイズ	Everyday English!	背筋が凍る怖い話	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	
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
グーパー体操 ※健康チェックも行います	手工芸	リラックス エクササイズ	Everyday English!	影絵 手工芸	閉所日
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
28 月	29 火	30 水	31 木		
メンバーミーティング ※健康チェックも行います	手工芸	リラックス エクササイズ	Everyday English!	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。	
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	麻雀クラブ		

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っています。

プログラム案内

8/7（月）に夏バテについて話し合い  
 8/7（月）に夏バテの症状や熱中症にならない為にはどのような対策をしたらよいのかをみんなで考えます。

8/14（月）なぞなぞ大会開催  
 優勝者の方には、素敵なプレゼントをご用意しています。みなさんのご参加お待ちしております。

中国語  
 中国語を学ぶことのできるチャンスです！少しでも興味のある方がいたら、気軽に参加してみたいはかかですか？オーダー方法を覚えてつくば市内の中華料理屋さんでの注文にチャレンジ？！

～地活1日の流れ～

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