

## 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6年1月 プログラム



1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
閉所日	閉所日	閉所日	お正月遊び (書初め等)	書初め 影絵	閉所日
			お正月遊び (書初め等)	フリー	
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
リラックス エクササイズ ※健康チェックも行います	買い物プログラム	チャレア作品作り	Everyday English!	手工芸 影絵	ボードゲーム
閉所	チャレア作品作り	フリー	中国語	チャレア作品作り	閉所
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
リラックス エクササイズ ※健康チェックも行います	初詣	頭の体操	Everyday English!	手工芸 影絵	チャレア作品作り
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	チャレア作品作り	中国語	フリー	閉所
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
リラックス エクササイズ ※健康チェックも行います	メンバー ミーティング	笑いヨガ	Everyday English!	手工芸 影絵	みどりのクリーン 作戦
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	フリー	チャレア作品作り	フリー	閉所
29 月	30 火	31 水			
カラオケ	クリーンデイ & お茶会	手工芸			午前 (10:00~11:00)
ヨーガ ※窓を開けて行います	麻雀クラブ	フリー			午後 (13:00~14:00)

### 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。
- ・プログラム活動は基本的に半日となります。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

9(火) 10(水) 12(金) 17(水) 20(土)  
 25(木) チャレア作品作り

みんなで協力して作品を作りましょう。参加できる時だけで大丈夫です。

#### 9(火) 買い物プログラム

行きたい場所があればスタッフまでお伝え下さい。

#### 16(火) 初詣

神社にお参りに行きましょう。

#### 27(土) のクリーン作戦

みどりの駅の周辺のゴミ拾いをしよう。

～地活1日の流れ～

- 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