



5月の予定



	日	月	火	水	木	金	土
午前	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 当面の間閉館時間が16時となります。 朝9時～10時ころ、夕方15時以降は送迎の都合により、センター内にスタッフが不在の場合 があります。フリースペースとしてご利用いただけますので、ご理解・ご協力よろしくお願 いします。 </div>						1 ♪防災レシビを作ってみよう 【サバ缶ときのこの和風パエリア】 200円～
午後							
午前	2 【休館】	3 【休館】	4 【休館】	5 【休館】	6 フリータイム	7 10:15～麺の日 200円～	8 カレーdeランチ 【オムカレー】 200円～
午後							ラジオ体操
							やわらかくなるストレッチ
							休館 家族の日
午前	9 【休館】	10 散歩に行こう	11 10:15～昼食会 【蕎麦飯】 200円～	12 トランプをしよう	13 フリータイム	14 10:15～丼の日 200円～	15 詩人の小部屋
午後							やわらかくなるストレッチ
							小人のくつや 【ネイルアート】
							13:15集合・出発 スポーツの会 【切石体育館】
							プランターde 野菜作り
							音楽鑑賞
							カフェ風ドリンク 50円～
午前	16 【休館】	17 しゃべり場	18 10:15～昼食会 【鶏団子スープ】 200円～	19 10:00～ ♪お菓子の会 【寒天ゼリー】 100円～	20 フリータイム	21 10:15～麺の日 200円～	22 おにぎりの会 200円～
午後							やわらかくなるストレッチ
							ボックスを しよう
							公園に行こう
							ラジオ体操
							やわらかくなるストレッチ
							卓球部
午前	23 【休館】	24 スクラッチアート をしよう	25 10:15～昼食会 【豆腐ハンバーグ】 200円～	26 トランプをしよう	27 フリータイム	28 10:15～丼の日 200円～	29 簡単おやつを 作ろう 【ポップコーン】 50円～
午後							やわらかくなるストレッチ
							散歩に行こう
							13:00～ ♪お菓子の会 【かしわ餅】 100円～
							プランターde 野菜作り
							小人のくつや 【パッチワーク 風コースター】
							ドライブに 行こう
午前	30 【休館】	31 自主活動	♪は予約制です。参加を希望される方はスタッフまでお問い合わせください。 ・月～土の開所時間は、9：00～16：00です。 ・午前のプログラムは基本的に10：30～11：30 ・午後のプログラムは基本的に13：30～14：30 です。 ・日曜日、祝日は休館です。				
午後							

5月のプログラム詳細

プランターde野菜作り



13、27日(木) PM

隔週木曜日の午後、プランターで野菜作りをします。初回は何の野菜にするのか皆さんと相談して決めたいと思います。プランターで作るので難しい野菜はできませんが、昼食会などのプログラムで活用出来たら良いですね。

防災レシピを作ってみよう

1日(土) AM

災害時にも役立つ防災レシピを作ってみたいと思います。今回のメニューは「サバ缶ときのこの和風パエリア」です。少ない材料で簡単にできるレシピになっています。**予約制となりますので、参加される方は前日までに予約をお願いします。**

時間：10：30～
予約締切日：4月30日まで
費用：200円～

スポーツの会

12日(水) PM

体育館でバスケやバドミントンなどのスポーツを楽しみたいと思います。運動すると暑くなるので、水分補給できるものを忘れずにお持ちください。

時間：13：15集合・出発
場所：切石体育館
持ち物：お茶など水分補給できるもの、運動靴、動きやすい服



プログラム予定

【昼食会】

日にち：11,18,25日(火)
時間：10：15～
費用：200円～

【麺・丼の日】

日にち：7,14,21,28日(金)
時間：10：15～
費用：200円～
内容：メニューは皆さんと相談して決めます



【お菓子の会】

日時：19日(水) 10：00～
「寒天ゼリー」
26日(水) 13：00～
「かしわ餅」
費用：200円～



【カレーdeランチ】

日時：8日(土) 10：30～
内容：オムカレー
費用：200円～



【カフェ風ドリンク】

日時：15日(土) 13：30～
費用：50円
内容：メニューは皆さんで相談して決めます



【おにぎりの会】

日時：22日(土) 10：30～
費用：200円～
内容：当日皆さんと相談して作るおにぎりを決めます



【簡単おやつを作ろう】

日時：29日(土) 10：30～
費用：50円～
内容：ポップコーン

【小人のくつや】

日時・内容：11日(火) 13：30～
「ネイルアート」
28日(金) 13：30～
「パッチワーク風コースター」