






# 8月の予定



	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2	3	4	5	6	7
	【休館】	自主活動	10:15～昼食会 【焼き魚】 200円～	手話をやってみよう	フリータイム	10:15～麺の日 200円～	11:00～ テイクアウトをしよう 実費
午後							
		やわらかくなる ストレッチ	川柳を作ろう	13:00～ ♪お菓子の会 【V/Vアロマ】 200円～ 	ラジオ体操	小人のくつや 【クールネック】	卓球部
午前	8	9	10	11	12	13	14
	山の日	振替休日	10:15～昼食会 【素麺】 200円～	トランプ をしよう	プランターde 野菜作り	10:15～丼の日 200円～	お盆休み
午後							
	【休館】	【休館】	音楽鑑賞	なぞなぞ &クイズ	アクアリウム	やわらかくなる ストレッチ	【休館】
午前	15	16	17	18	19	20	21
	お盆休み	お盆休み	10:15～昼食会 【冷しゃぶ】 200円～	スクラッチア ートをしよう	ガリガリ君かき 氷を作ろう2 100円～	10:15～麺の日 200円～	カレーdeランチ 【ドライカレー】 200円～
午後							
	【休館】	【休館】	簡単筋トレ をしよう	卓球部	ラジオ体操	ダーツをしよう	休館 家族の日
午前	22	23	24	25	26	27	28
	【休館】	あみ編みクラブ	10:15～昼食会 【麻婆茄子】 200円～	10:00～ ♪お菓子の会 【フルーツポンチ】 200円～ 	フリータイム	10:15～丼の日 200円～	おにぎりの会 200円～
午後							
		やわらかくなる ストレッチ	小人のくつや 【スパッタリング】	ブロックス をしよう	プランターde 野菜作り	やわらかくなる ストレッチ	カフェ風ドリン ク 50円～
午前	29	30	31				
	【休館】	しゃべり場	10:15～昼食会 【タコライス】 200円～				
午後							
		やわらかくなる ストレッチ	ダーツをしよう				
午前	<p>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・ご協力よろしく申し上げます。</p>						
午後	<p>♪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。</p>						

## 8月のおすすめプログラム

### 手話をやってみよう

4日(水) AM

手話を勉強するプログラムをやってみたいと思います。職員も初挑戦のため、一緒に覚えることができたらいいなと思っています。手話に興味のある方はぜひご参加くださいね。



### 小人のくつや

6日(金) 24日(火) PM

6日 「ネッククーラー」  
24日 「スパッタリング」

ネッククーラーは暑い夏に保冷剤を入れて首元を冷やすことができます。縫い物になりますが簡単に作ることができますよ。

スパッタリングは、絵の具を塗った目の細かい網をブラシでこすり霧のような模様をつけていくものです。

使う画用紙や絵の具の色でおもしろい模様が出来上がるので挑戦してみたいと思います。

### 川柳を作ろう

3日(火) PM

自由に川柳を作り、応募できる方は長野県障がい者文化芸術祭に応募したいと思います。

今年の芸術祭は9月17日、18日に高森町民体育館で開催される予定です。近くで開催されるので見に行ってみるのもいいですね。

8月は19日が俳句の日でもあるそうなので、ぜひ一句作ってみるのはいかがでしょうか？



## プログラム予定

### 【昼食会】

日にち：3,10,17,24,31日(火)

時間：10:15～

費用：200円～

### 【麺・丼の日】

日にち：6,13,20,27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



### 【テイクアウトをしよう】

日時：7日(土) 11:00～

費用：実費

内容：お店は当日相談して決めます

### 【お菓子の会】

日時・内容

4日(水) 13時～

「ババロア」

25日(水) 10時～

「フルーツポンチ」

費用：200円～



### 【カレーdeランチ】

日時：21日(土) 10:30～

「ドライカレー」

費用：200円～



### 【ガリガリ君かき氷を作ろう】

日時：19日(木) 10:30～

費用：100円～

### 【おにぎりの会】

日時：28日(土) 10:30～

費用：200円～

内容：当日皆さんと相談して決めます

### 【カフェ風ドリンク】

日時：28日(土) 13:30～

費用：50円～

内容：当日皆さんと相談して決めます

