



7月の予定



	日	月	火	水	木	金	土
午前						1 10:15～麺の日 200円～	2 土曜ランチ 【しらす丼】 200円～
午後						寝たまま ストレッチ	卓球部
午前	3 【休館】	4 スクラッチアート をしよう	5 10:15～昼食会 【冷やし中華】 200円～	6 なぞなぞ&クイズ	7 フリータイム	8 10:15～丼の日 200円～	9 カレーdeランチ 【シーフードカレー】 200円～
午後		寝たまま ストレッチ	七夕飾りを 作ろう	コミュニケーションスキル アッププログラム	プランター de野菜作り	小人のくつや 【テコうちわ】	休館 家族の日
午前	10 【休館】	11 あみ編みクラブ	12 10:15～昼食会 【チースタッカルピ】 200円～	13 簡単筋トレを しよう	14 フリータイム	15 10:15～麺の日 200円～	16 ダーツを しよう
午後		寝たまま ストレッチ	ドライブに行こう	13:00～ ♪お菓子の会 【コーヒーゼリー】 200円～ 	ラジオ体操	寝たまま ストレッチ	カフェ風ドリンク 50円～
午前	17 【休館】	18 【休館】	19 10:15～昼食会 【麻婆茄子】 200円～	20 ブロックを しよう	21 フリータイム	22 10:15～丼の日 200円～	23 パンを買いに 行こう 【エンゼル】 実費
午後			小人のくつや 【暑中見舞い】	13:00～ ♪お菓子の会 【抹茶ケーキ】 200円～ 	プランター de野菜作り	かき氷を作ろう 50円～	音楽鑑賞
午前	24 【休館】	25 スケッチ& 塗り絵	26 10:15～昼食会 【塩サバのカレー焼き】 200円～	27 川柳を作ろう	28 フリータイム	29 10:15～麺の日 200円～	30 詩人の小部屋
午後		寝たまま ストレッチ	基本の「き」 【電話対応】	コミュニケーションスキル アッププログラム	ラジオ体操	寝たまま ストレッチ	脳トレを しよう
午前	31 【休館】	<p>♪は予約制です。参加を希望される方は事前予約をお願いします。・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>					
午後							

7月のプログラム詳細

土曜ランチ

2日(土) AM

市販のしらすを使ってしらす丼を作ります。しらすをのせるだけですが、のせる薬味で味に変化をつけても良いですね。

手軽に美味しいご飯を作りましょう。

費用：200円～

基本の「き」

26日(火) PM

今月の基本の「き」は、「電話対応」についてやります。何気なく電話対応してしまいがちですが、電話対応にもマナーがあるので勉強してみましょう。また、最近は詐欺の電話なども多いので、そういったことにも触れてみたいなと思います。興味のあるという方はご参加くださいね。

小人のくつや

8日(金)、19日(火) PM

■8日(金)：「デコうちわ」
うちわをシールやマスキングテープなどを使ってデコレーションします。この夏使えるようにオリジナルのうちわ作りを楽しみましょう。

■21日(火)：「暑中見舞い」
今年の暑中見舞いは7月7日から8月6日の間に出すと良いそうです。素敵な暑中見舞いを作って身近な人に送ってみましょう。

川柳を作ろう

27日(水) AM

今年も長野県障がい者文化芸術祭「川柳展」が開催されるので、この機会に川柳を作りたいと思います。応募するしないは自由ですので、この機会に川柳作りを楽しんでみましょう。

プログラム予定

【昼食会】

日にち：5, 12, 19, 26日(火)

時間：10:15～

費用：200円～

※感染警戒レベルによって中止になる事があります

【麺・丼の日】

日にち：1, 8, 15, 22, 29日(金)

時間：10:15～

費用：200円～

内容：当日皆さんと相談して決めます



【カレーdeランチ】

日時：9日(土) 10:30～

費用：200円～

内容：シーフードカレー



【お菓子の会】

日時・内容

13日(水)「コーヒーゼリー」

20日(水)「抹茶ケーキ」

費用：200円～

【カフェ風ドリンク】

日時：16日(土) 13:30～

費用：50円～

内容：当日皆さんと相談して決めます



【かき氷を作ろう】

日時：22日(金) 13:30～

費用：50円～



【パンを買いに行こう】

日時：23日(土) 10:30～

内容：エンゼル

費用：実費

