



4月の予定



	日	月	火	水	木	金	土				
午前						1 10:15~麺の日 200円~	2 テイクアウト をしよう 実費				
午後											寝たままスト レッチ
午前	3 【休館】	4 しゃべり場	5 10:15~昼食会 【あさりと春雨の ピリ辛煮】 200円~	6 散歩に行こう	7 フリータイム	8 10:15~丼の日 200円~	9 カレーdeランチ 【ハンバーグカレー】 200円~				
午後						寝たままスト レッチ	基本の「き」 【交通ルール】	小人のくつや 【桜の花の 壁飾り】	プランター de野菜作り	桜を見に行こう	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 【お好み焼き】 200円~	13 ブロック をしよう	14 フリータイム	15 10:15~麺の日 200円~	16 詩人の小部屋				
午後						寝たままスト レッチ	卓球部	13:00~ ♪お菓子の会 【米粉マフィン】 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 スケッチ &塗り絵	19 10:15~昼食会 【餃子】 200円~	20 カフェ風ドリンク 【ロイヤルミルク ティー】 50円~	21 フリータイム	22 10:15~丼の日 200円~	23 ダーツ をしよう				
午後						寝たままスト レッチ	基本の「き」 【洗濯】	ドライブ に行こう	プランター de野菜作り	なぞなぞ& クイズ	人生ゲームを しよう
午前	24 【休館】	25 スクラッチア ートをしよう	26 10:15~昼食会 【鶏ごぼうの 炊き込みご飯】 200円~	27 公園に行こう	28 フリータイム	29 【休館】	30 パンを買いに 行こう 【タイホーパン】 実費				
午後						寝たままスト レッチ	小人のくつや 【道花アレンジメント】	13:00~ ♪お菓子の会 【団子】 200円~ 	ラジオ体操	音楽鑑賞	
午前	♪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										
午後	当面の間、閉館時間は16時とさせていただきます。 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ひします。										

4月のプログラム詳細

基本の「き」

5、19日（水）PM

昔行っていた基本の「き」のプログラムを再開します。このプログラムでは洗濯の仕方や掃除などの生活技術や、マナーなどの基本を、改めて皆さんと勉強したいと思います。こんなことをやってほしいといった希望があればぜひ教えてください。

第1回目の5日は、4月6日から春の交通安全運動が実施されるので、交通ルールについて学びたいと思います。交通ルールは「免許取得時に勉強したけど、忘れてしまった」「だいたいは知っているけど・・・」とあいまいな部分も多いと思います。この機会に改めて勉強してみませんか？第2回目は洗濯の基本についてです。皆さんのご参加をお待ちしています。



ストレッチ

毎週（月）PM、隔週（金）PM

これまで「やわらくなるストレッチ」を行ってきましたが、4月からは内容を変えて新しいストレッチを行います。これまでと同様寝たままでできるストレッチです。無理のないストレッチですので、運動不足解消にぜひ一緒にいかがでしょうか？

お菓子の会

13、27日（水）PM

- 日時：13日（水）「米粉マフィン」
27日（水）「団子」
- 費用：200円～

皆さんは米粉を知っていますか？米粉とは字の通りお米を細かく粉状にしたもので、小麦の代わりとして使用することが出来ます。今回は小麦粉の代わりに米粉を使用してマフィンを作ります。27日はお団子作りです。ぜひご参加くださいね。



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



【テイクアウトをしよう】

日時：2日（土）10:30～

費用：実費

内容：お店は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～

内容：ハンバーグカレー

費用：200円～



【カフェ風ドリンク】

日時：16日（土）13:30～

内容は当日皆さんと相談して決めます

20日（水）10:30～

「ロイヤルミルクティー」

費用：50円～



【パンを買いに行こう】

日時：30日（土）10:30～

場所：タイホーパン

費用：実費

※散歩がてら歩いて買いに行きます

