



1月の予定



	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2	3	4	5	6	7
	【休館】	【休館】	【休館】	お汁粉 を食べよう 50円～	フリータイム	10:15～丼の日 200円～	土曜ランチ 【七草粥】 200円～
午後				お正月遊びを しよう	フリースタイ ル書き初め	初詣でに行こう 【元善光寺】	音楽鑑賞
	8	9	10	11	12	13	14
午前	【休館】	【休館】	10:15～昼食会 【お好み焼き】 200円～	ボックス をしよう	フリータイム	10:15～麺の日 200円～	カレーdeランチ 【ポークカレー】 200円～
午後			小人のくつや 【毛糸のボンボンで雪た るま】	13:00～ ♪お菓子の会 【おからクッキー】 200円～	ラジオ体操	寝たまま ストレッチ	休館 家族の日
午前	15	16	17	18	19	20	21
	【休館】	しゃべり場	10:15～昼食会 【豚肉と大根の煮物】 200円～	ダーツをしよう	フリータイム	10:15～丼の日 200円～	詩人の小部屋
午後		寝たまま ストレッチ	ドライブに 行こう	コミュニケーショ ンスキルアップ	ランターde 野菜作り	基本の「き」 【健康管理について】	カフェ風ドリンク 50円～
	22	23	24	25	26	27	28
午前	【休館】	あみ編みクラブ	10:15～昼食会 【クラムチャウダー】 200円～	ウノをしよう	フリータイム	10:15～麺の日 200円～	おにぎりの会 200円～
午後		寝たまま ストレッチ	簡単筋トレを しよう	13:00～ ♪お菓子の会 【アップルパイ】 200円～	ラジオ体操	寝たまま ストレッチ	卓球部
午前	29	30	31				
	【休館】	スケッチ & 塗り絵	10:15～昼食会 【焼きそば】 200円～				
午後		寝たまま ストレッチ	小人のくつや 【ネイルアート】				
午前	<p>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 よろしくをお願いします。</p>						
午後	<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>						

1月のプログラム詳細

お汁粉を食べよう お正月遊びをしよう



4日(水) AM、PM

お正月らしく午前中はお汁粉を作って食べたいと思います。午後はお正月遊びで楽しみましょう。

【お汁粉を食べよう】
時間：10：30～
費用：50円～

【お正月遊びをしよう】
時間：13：30～



初詣でに行こう

6日(金) PM

元善光寺に初詣でに行きます。この機会と一緒に初詣でに行ってみてはいかがでしょうか？

集合時間：13：30
集合場所：支援センター



小人のくつや

10、31日(火) PM

■10日(火) 「毛糸のポンポンで雪だるま」
毛糸のポンポンで可愛い雪だるまの人形を作ります。冬らしい人形が出来上がるので楽しく作りましょう。

■31日(火) 「ネイルアート」
久しぶりにネイルアートをします。つけ爪にネイルアートしていただくこともできるので、自分の爪にはできないという方もご参加していただけます。男性のご参加もお待ちしています。気軽にご参加くださいね。



プログラム予定

【昼食会】

日にち：10、17、24、31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：6、13、20、27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



【土曜ランチ】

日時：7日(土) 10：30～

内容：七草粥

費用：200円～

【カレーdeランチ】

日時：14日(土) 10：30～

内容：ポークカレー

費用：200円～



【お菓子の会】



日時・内容

11日(水) 13：00～「おからクッキー」

25日(水) 13：00～「アップルパイ」

費用：200円～

【基本の「き」】

日にち：20日

内容：生活習慣病などの健康管理について
がテーマです

【カフェ風ドリンク】

日時：21日(土) 13：30～

費用：50円～

内容：当日皆さんと相談して決めます



【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