



地域活動支援センターみどりの

令和8年 8月 プログラム



ホームページ http://www.sousikai.jp/ ぜひ1度ご覧ください！！					AM プログラム		閉所
					PM プログラム		
月 3	火 4		水 5	木 6	金 7		土 8
リラックス エクササイズ *健康チェックも行います	影絵	フリー	みんなで パフェ作り！	中国語	影絵	フリー	閉所
フリー	フリー		フリー	フリー	フリー		
月 10	火 11		水 12	木 13	金 14		土 15
ヨーガ	閉所		リラックス エクササイズ *健康チェックも行います	中国語	みどりの南 影絵公演		閉所
フリー			フリー	フリー	フリー		
月 17	火 18		水 19	木 20	金 21		土 22
麻雀	影絵	フリー	リラックス エクササイズ *健康チェックも行います	メンバー ミーティング	影絵	フリー	閉所
フリー	フリー		フリー	フリー	フリー		
月 24	火 25		水 26	木 27	金 28		土 29
ヨーガ	影絵	フリー	クリーンデイ &お茶会	プラネタリウム を見に行こう！	影絵	フリー	閉所
フリー	フリー		フリー	フリー	フリー		
月 31							
ヨーガ							
フリー							



夏の雑学



かき氷で頭がクーン！

かき氷で頭がキーン！

あの現象は正式には「アイスクリーム頭痛」と呼ばれています。冷たいものを急いで食べると、口の中やのどが急激に冷え、脳が痛みと勘違いして起こると考えられているそうです。
鼻の上のほうをつまむとはやくおさまりますよ。

影絵劇団「遊源座」メンバー募集中！！

メンバーは変わりながらも25年以上、影絵劇団遊源座は様々な作品をお届けしてきました。そんな歴史ある遊源座にご興味のある方がいらしたら、ぜひスタッフにお声かけください。お待ちしております！

今月の影絵お休み日 *活動日は火、金です。
なし

5日（木）みんなでパフェ作り！

果物やホイップなどを使ってパフェを作ります。果物以外にもおかしなども用意しているのでオリジナルのパフェを作って食べましょう！
日にち：8/5（水）
時間：10:00～11:00
参加料金：200円
申込期限：8/4（火）

14日（金）みどりの南児童クラブ影絵公演

毎年恒例のみどりの南影絵公演に出張に行きます。*みどりのの戻ってくるまで地活は閉所になります。
日にち：8/14（金）
時間：8:30～12:00
場所：みどりの南児童クラブ
*影絵メンバーのみの参加となります。

27日（木）プラネタリウムを見にいこう！

つくばエキスポセンターに行き、プラネタリウムで夏の星座を見に行きます！その後ご飯を食べに行きます。
日にち：8/27（木）
時間：9:30～14:00
場所：つくばエキスポセンター
入館料500円、プラネタリウム500円
*障害者手帳を持ってきてください。
*支払いは現金のみにします。
昼食：和食と*昼食代実費
参加人数：8名程度
申込期限：8/21（金）
*人数に達し次第、受付を締め切らせていただきます。

地活1日の流れ

8:30 開所 出席簿記入
9:30 ラジオ体操
10:00 午前のプログラム開始
プログラム参加以外の方は
思い思いに過ごして下さい。
11:30 全員集合してミーティング
ミーティング終了後清掃
12:00 昼食
13:00 フリー
15:30 閉所