



地域活動支援センターみどりの

令和8年 9月 プログラム



		火 1		水 2		木 3		金 4		土 5	
午前プログラム		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		中国語		二の宮保育所 出張影絵公演		閑所	
午後プログラム		フリー		フリー		フリー					
月 7		火 8		水 9		木 10		金 11		土 12	
映画鑑賞		リラックス エクササイズ *健康チェックも行います		笑いヨガ *健康チェックも行います		中国語		影絵	フリー	パラスポーツ 交流会	
映画鑑賞	フリー	フリー		手工芸	フリー	フリー		フリー			
月 14		火 15		水 16		木 17		金 18		土 19	
ヨーガ		映画鑑賞		健康講座 (運動編)		メンバー ミーティング		フリー		閑所	
フリー		映画鑑賞	フリー	フリー		手工芸	フリー	外食に 出かけよう！ フリー			
月 21		火 22		水 23		木 24		金 25		土 26	
閑所		閑所		閑所		みどりの周辺 散歩		クッキング		閑所	
						麻雀		手工芸	フリー		
月 28		火 29		水 30		ホームページ http://www.sousikai.jp/ ぜひ1度ご覧ください！！					
ヨーガ		影絵	フリー	クリーンデイ &お茶会							
フリー		フリー		手工芸	フリー						

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。
8(火)、15(火)、18(金)、25(金)

4日(金)二の宮保育所 出張影絵公演

二の宮保育所で影絵公演をしてきます。いろいろな所か
らお声がかかって嬉しいですね！

時間：8:30~12:00

場所：二の宮保育所

※影絵メンバーのみの参加です。

※外出時間中みどりのは閉所です。

18日(金) 外食に出かけよう！

珍来にみんなで行って昼食を食べます。ラーメン、
チャーハン等いろいろなメニューがありますよ！

時間：11:00~13:45

場所：珍来(つくば松代店)

参加費：昼食代実費

参加人数：8名程度

申込締切：9/17(木)

※外出時間中みどりのは閉所です。

24日(木) みどりの周辺散歩

みどりの近くのダイソーとウエルシアに散歩をしながら
行きます。

時間：9:40~11:00

場所：ダイソー(ライフガーデンみどりの店)

ウエルシア(つくばみどりの店)

参加費：買い物代実費

申込締切：9/18(金)

※外出時間中みどりのは閉所です。

25日(金) クッキング

スイートポテトを作ります。秋の味覚を楽しみましょ
う！

参加費：200円

申込締切：9/24(木)

※9:40から始める予定です。

★お月見雑学★

月見団子：丸い団子は満月を象徴し、豊作や健康を祈る。
ススキ：稲穂に似ているため、五穀豊穡を願う飾りとして
供える。

農作物：里芋や栗など、秋の収穫物をお供えして感謝を示す。
という意味があるそうです。



ちなみに、

みなさんは月にいるのはウサギ派ですか？カニ派ですか？

9/12(土)

パラスポーツ交流会

時間：10:00~12:00

場所：大穂体育館

※事前予約が必要です。

詳しくはホームページの
ニュースをご確認ください。

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