



## 地域活動支援センターみどりの

令和8年 10月 プログラム



|                                                  |                                 |                                 |         |                  |                |                        |         |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------|------------------|----------------|------------------------|---------|
|                                                  |                                 |                                 |         | 木<br>1           | 金<br>2         | 土<br>3                 |         |
| ホームページ<br>http://www.sousikai.jp/<br>ぜひ1度ご覧ください。 |                                 | 午前プログラム                         |         | 中国語              | 影絵             | フリー                    | 閉所      |
|                                                  |                                 | 午後プログラム                         |         | フリー              | フリー            |                        |         |
| 月<br>5                                           | 火<br>6                          | 水<br>7                          | 木<br>8  | 金<br>9           |                | 土<br>10                |         |
| 手工芸                                              | クリーンデイ<br>&お茶会                  | リラックス<br>エクササイズ<br>*腰痛チェックも行います | 中国語     | 影絵               | フリー            | 閉所                     |         |
| フリー                                              | フリー                             | フリー                             | 手工芸     | フリー              | フリー            |                        |         |
| 月<br>12                                          | 火<br>13                         | 水<br>14                         | 木<br>15 | 金<br>16          |                | 土<br>17                |         |
| 閉所                                               | リラックス<br>エクササイズ<br>*腰痛チェックも行います | 映画鑑賞                            |         | 語る会              | 影絵             | フリー                    | 閉所      |
|                                                  | フリー                             | 映画<br>鑑賞                        | フリー     | フリー              | フリー            |                        |         |
| 月<br>19                                          | 火<br>20                         | 水<br>21                         | 木<br>22 | 金<br>23          |                | 土<br>24                |         |
| ヨーガ                                              | 影絵                              | フリー                             | 音楽鑑賞    | クッキング            | メンバー<br>ミーティング | おひさま<br>サンサン<br>いきいき祭り |         |
| フリー                                              | フリー                             |                                 | フリー     | 麻雀               | フリー            |                        |         |
| 月<br>26                                          | 27                              |                                 | 水<br>28 | 木<br>29          | 金<br>30        |                        | 土<br>31 |
| ヨーガ                                              | 影絵                              | フリー                             | 笑いヨーガ   | ハロウィン<br>クイズパーティ | 影絵             | フリー                    | 閉所      |
| フリー                                              | フリー                             |                                 | フリー     | フリー              | フリー            |                        |         |

### 10/11(日) メンタルヘルスデー

毎年つくばセンター広場で行われるイベントにみどりのも出店します！

地活の皆さんで作った手工芸品を売るので、ぜひ遊びに来てください！

場所：つくばセンター広場【ペDESTリアンデッキ】

時間：11:00～16:00



### 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。  
6日(火)、13日(火)、23日(金)

#### 15日(木) 語る会

テーマに沿って皆さんで語り合います。  
\*話したいテーマのある方はスタッフに教えて下さい！

#### 22日(木) クッキング

皆さんでミニグラタンを作ります！ハロウィンにちなんで材料でおばけの顔を作ってもいいかもしれませんね。  
参加費：200円  
締切り：10/16(金)  
\*9:30～始める予定です。

#### 24日(土) おひさまサンサンいきいき祭り

毎年恒例のこのお祭りも今年で最後になります。  
参加するみなさんと盛り上げましょう！  
日にち：10/24(土)  
時間：8:30～15:30  
場所：カピオ  
\*お昼はお弁当が出ます。  
\*参加者は事前に希望を伺っています。  
\*事前に参加希望を聞いた方には後日予定表をお渡しします。  
\*地活は閉所です。

#### 29日(木) ハロウィンクイズパーティ

ハロウィンがやってきましたね。皆さんでお菓子を  
食べながらハロウィンにまつわるクイズ大会を行います。  
景品もあるのでぜひご参加ください！  
時間：10:00～11:00  
参加費200円  
締切り：10/23(金)



#### 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

