



地域活動支援センターみどりの

令和8年 11月 プログラム



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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	健康体操	閉所
フリー		フリー	フリー	フリー	
月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
クッキング	ピクニック をしよう！	健康体操	中国語	影絵	はじめての 水引
フリー		フリー	フリー	フリー	
月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
メンバー ミーティング	クリスマス 飾り作り	クリーンデイ &お茶会	リラックス エクササイズ *健康チェックも行います	影絵	閉所
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
閉所	影絵	笑いヨーガ	クリスマス 飾り作り	散歩に 行こう！	閉所
	フリー			麻雀	
月 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
ヨーガ	午前プログラム	ホームページ http://www.sousikai.jp/ ぜひ1度ご覧ください。			
フリー	午後プログラム				

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をかけください。
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（金）、10日（火）、17日（火）、27日（金）

9日（月）クッキング

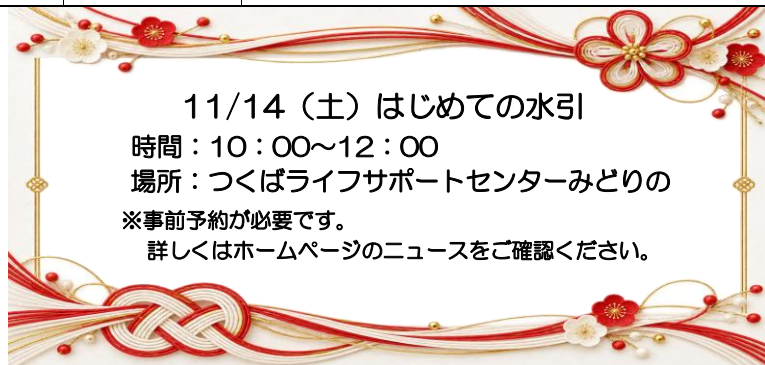
”おかずクレープ”をみんなで一緒に作ります。
クレープ生地でソーセージやハム、ツナマヨ、レタス
等のいろいろな具材を巻いて自分なりのクレープを
作ってみましょう。
参加費：300円
申込締切：11/6（金）
※9：40から始める予定です。

10日（火）ピクニックをしよう！

公園にお弁当を持って行ってピクニックをします。
レジャーシートの上でゴロゴロしたり、風が強くなけ
ればカードゲームをしても楽しそうですね。
時間：10：00～13：00
お弁当注文場所：ほっともっと つくば研究学園店
ピクニック場所：松見公園
参加人数：8名程度
お弁当代：実費
申込締切：11/9（月）
※お弁当は事前予約します。11/9（月）15:30
までに食べたい物を教えてください。
※飲み物は持参してください。
※外出時間中みどりのは閉所です。

27日（金）散歩に行こう！

銀杏を見ながらゆっくり散歩をします。散歩しやすい
この季節に体を動かしてみましょう。
時間：9：30～11：30
場所：科学万博記念公園
参加人数：8名程度
申込締切：11/26（木）
※外出時間中みどりのは閉所です。



11/14（土）はじめての水引

時間：10：00～12：00

場所：つくばライフサポートセンターみどりの

※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