



# 地域活動支援センターみどりの

## 令和6年7月 プログラム



1 月	2 火		3 水	4 木	5 金		6 土
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	影絵	リラックス エクササイズ ※健康チェックも行います	Everyday English!	フリー	影絵	閉所日
フリー	フリー		フリー	中国語	フリー		
8 月	9 火		10 水	11 木	12 金		13 土
ヨーガ ※窓を開けて行います	フリー	影絵	笑いヨガ	Everyday English!	フリー	影絵	頭の体操
フリー	フリー		フリー	フリー	フリー		閉所日
15 月	16 火		17 水	18 木	19 金		20 土
閉所日	フリー	影絵	リラックス エクササイズ ※健康チェックも行います	Everyday English!	フリー	影絵	閉所日
	フリー		フリー	中国語	フリー		
22 月	23 火		24 水	25 木	26 金		27 土
ヨーガ ※窓を開けて行います	手工芸 (キーホルダー作り)		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	フリー	影絵	閉所日
フリー	フリー		フリー	フリー	麻雀		
29 月	30 火		31 水				
ヨーガ ※窓を開けて行います	クリーンデイ & お茶会		熱中症対策講座	午前 (10:00~11:00)	ホームページ <a href="https://www.sousikai.jp/">https:// www.sousikai.jp/</a> ぜひ一度ご覧ください!		
フリー	フリー		フリー	午後 (13:00~14:00)			

### みどりのからのお知らせ

#### 感染予防に関するお願い

- ・引き続きマスク着用と検温、換気、うがい・手洗い、手指のアルコール消毒のご協力をお願いします。
- ・プログラム活動は基本的に半日となります。また、状況によっては事前連絡が間に合わずプログラムの中止、お休みになることがあります。予めご了承ください。
- ・面談日は予定しておりませんが、相談のある方はお気軽にお声かけください。リモート面談も可能です。

### プログラム案内

#### 13(土) 頭の体操

しりとりやクロスワードをして、脳を活性化&柔らかくしてみましょ！

#### カルチャー講座の曜日・時間変更について

以下のように変更になります。  
 リラックスエクササイズ 火曜日→水曜日  
 ヨーガ 月午後→月午前10:30~11:00

#### 影絵の曜日変更について

変更前：金曜日のみ⇒変更後：火曜日・金曜日

#### 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！

～地活1日の流れ～

- 8:30 開所 弁当注文受付 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