



地域活動支援センターみどりの

令和7年 5月 プログラム



				木 1	金 2	土 3
		午前 (10:00~11:00)	季節の飾り を飾ろう	影絵	フリー	閉所
		午後 (13:00~14:00)	フリー	フリー		
月 5	火 6	水 7	木 8	金 9		土 10
閉所	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	クリーンデイ &お茶会		閉所
		フリー	フリー	フリー		
月 12	火 13	水 14	木 15	金 16		土 17
手工芸	ペットボトル キャップ工作	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	影絵	フリー	閉所
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		
月 19	火 20	水 21	木 22	金 23		土 24
ヨーガ	影絵	納品&外食 へ行こう！ ※みどりの閉所	音楽鑑賞	クッキング		閉所
フリー	フリー		フリー	フリー		
月 26	火 27	水 28	木 29	金 30		土 31
ヨーガ	影絵	リラックス エクササイズ *健康チェックも行います	手工芸	メンバー ミーティング		閉所
フリー	フリー	フリー	麻雀	フリー		
ホームページ http://www.sousikai.jp/ ぜひ1度ご覧ください！！			講座のお知らせ 中国語 午後⇒午前 EverydayEnglish⇒無し			

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)、9日(金)、13日(火)、
23日(金)、30日(金)

21日 納品&外食へ行こう！

手工芸品を納品に行った後、ガストでお昼ご飯を食
べます。新商品のイメージを沸かせたり、みんなで
楽しくご飯を食べたりしましょう。
納品場所：ASHITAE-Lab (アシタヘラボ)
外食場所：ガスト筑波学園店
時間：10:45~14:00
参加申込締切：5/16(金)
参加人数：8名程度
※現地集合・現地解散可能です。
※外出のため、みどりのは閉所になります。

22日 音楽鑑賞

好きな音楽を共有しましょう。CD持参OK！
※CDはなくさないよう気を付けてください。

23日 クッキング

どら焼きを作ります。あんこや栗、バター等をはさ
んで色々な味を楽しみましょう。飲み物は持参して
ください。
参加申込締切：5/19(月)
参加費：200円

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