



# 地域活動支援センターみどいの

## 令和7年 10月 プログラム



ホームページ <a href="http://www.sousikai.jp/">http://www.sousikai.jp/</a> ぜひ1度ご覧ください!!		水 1	木 2	金 3	土 4		
		リラックス エクササイズ <small>*健康チェックも行います。</small>	中国語	影絵	フリー	閉所	
月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11		
手工芸	影絵	フリー	リラックス エクササイズ <small>*健康チェックも行います。</small>	中国語	買い物 プログラム	閉所	
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		
月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18		
閉所	映画鑑賞	リラックス エクササイズ <small>*健康チェックも行います。</small>	手工芸	メンバー ミーティング	影絵 お疲れ様会		
	フリー	フリー	フリー	フリー	閉所		
月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25		
ヨーガ	思い出表 作り	笑いヨーガ	麻雀	フリー	影絵	フリー	おひさま サンサン 生き生き まつり
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		
月 27	火 28	水 29	木 30	金 31			
手工芸	影絵	フリー	クリーンデイ &お茶会	室内 カーリング	ハロウィン 工作		
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		

グレー表記は  
閉所です。

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たら  
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。

10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、31  
日(金)

### 10日(金)買い物プログラム

気温も落ち着いて、外出がしやすくなりました。冬  
に向けて必要なものを買に行きます。買い物の後  
は皆さんで食事をしましょう。

日時: 10/10(金) 10:00~13:30

場所: イーアスつくば

費用: 買い物、昼食代実費

参加申込期限: 10/8(水)

参加人数: 8名程度

\*応募人数に達し次第締切になります。

### 18日(土)影絵お疲れ様会

夏に行われた3公演お疲れさまでした! 時間も  
ない中頑張ったくれた影絵メンバーさんで労いと今後の  
活動に乾杯! 軽食を食べるのでお腹を空かせて来て  
くださいね。

\*影絵メンバーのみの参加になります。

### 25日(土)おひさまサンサンいきいきまつり

日時: 10/25(土) 8:30~16:00

\*事前に参加希望のメンバーさんに後日詳細を書いた  
スケジュールをお渡しします。

	★		★		★		★	
<b>地活1日の流れ</b>								
	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						
	★		★		★		★	