

地域活動支援センターみどいの 令和7年 11月 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！！						土 1
閉所						
月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	
閉所	影絵	フリー	笑いヨガ	中国語	影絵	閉所
	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	
手工芸	健康講座 (体操編)	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	銀杏並木を 散歩しよう！	閉所	
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		
月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	
クリーンデイ &お茶会	健康講座 (衛生編)	リラックス エクササイズ *健康チェックも行います。	麻雀	フリー	閉所	
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		
月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	
閉所	影絵	フリー	中国語	影絵	閉所	
	フリー	紅葉を見て、 みんなで外食 しよう！ 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。
11日(火)、14日(金)、18日(火)

11日(火) 健康講座(体操編)

お手本の動画を見ながら全身の運動をします。椅子に
座ってゆっくり運動をするため、筋力に自信がない方
も一緒に楽しめますよ。

14日(金) 銀杏並木を散歩しよう！

黄色に色づく銀杏並木を散歩して、秋を感じましょ
う。

場所：科学万博記念公園

時間：9:30～11:30

参加申込締切：11/11(火)

参加人数：8名程度

*現地集合・現地解散可能です。

18日(火) 健康講座(衛生編)

体調を崩さないための予防方法をみんなで再度確認し
ましょう。

*絵の具を使うため、そでがまくれる洋服を
着てくることをオススメします。

26日(水) 紅葉を見て、みんなで外食しよう！

赤色に色づく紅葉を見て秋の深まりを感じましょう。
運が良いと”逆さ紅葉”が見られますよ。散策後
は、ウエストハウスで昼食を食べます。

☆参加者にはサプライズがあります！

散策場所：洞峰公園

外食場所：ウエストハウス本店

時間：9:30～13:30

昼食代：実費

参加申込締切：11/19(水)

参加人数：8名程度

*現地集合・現地解散可能です。

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