



地域活動支援センターみどりの

令和8年 1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！！

			木 1	金 2	土 3
閉所			閉所	閉所	閉所
月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
書初め	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	初詣に 行こう！
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	閉所
月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
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>	中国語	影絵
	フリー		フリー	チャレア 作品作り	フリー
月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
ヨーガ	影絵	フリー	メンバー ミーティング	チャレア 作品作り	出張影絵 公演
フリー	フリー	フリー	麻雀	フリー	閉所
月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
ヨーガ	おはじき 遊び	笑いヨガ	クリーンディ &お茶会	健康講座 (体操編)	閉所
チャレア 作品作り	フリー	フリー	フリー	チャレア 作品作り	

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。
 お待ちしています！

今月の影絵お休み日 *活動日は火、金です。
 9日(金)、13日(火)、27日(火)、30日(金)

★1月1日～1月4日は年始のため閉所になります★

5日(月) 書初め
 今年最初のプログラム！今年一年の抱負や目標を心を込めて書いてみましょう。

9日(金) 初詣に行こう！
 新年のスタートに大生郷天満宮を参拝した後、みんなで昼食を食べます。
 時間：9:45～13:00
 参拝場所：大生郷天満宮
 昼食場所：喜良久庵（←蕎麦、うどん等）
 参加申込締切：1/8(木)
 参加人数：8名程度
 ※定員に達したら応募を締め切ります。
 参加費：参拝代・昼食代実費

23日(金) 出張影絵公演
 遊源座が高見原保育所で影絵公演を行います。
 ※影絵メンバーのみの参加になるので、午前中みどりのは閉所になります。

27日(火) おはじき遊び
 昔懐かしおはじきを順番にはじいて点取りゲームをします。目指せ1位！

30日(金) 健康講座(体操編)
 お手本の動画を見ながら、みんなで一緒に体操をします。筋力に自信がない方もぜひ一緒にやってみましょう！

地活1日の流れ

- 8:30 閉所 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

