



地域活動支援センターみどりの

令和8年 3月 プログラム



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
手工芸	影絵 フリー	健康講座 (体操編)	中国語	影絵 フリー	出張影絵公演 (チャレンジアート 舞台発表)
フリー	フリー	フリー	フリー	影絵 リハーサル	
月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
ヨーガ	美術鑑賞& 回転寿司 に行こう!	リラックス エクササイズ *健康チェック	中国語	影絵 フリー	閉所
フリー		フリー	フリー	フリー	
月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
ヨーガ	クリーンデイ &お茶会	リラックス エクササイズ *健康チェック	メンバー ミーティング	閉所	閉所
フリー	フリー	フリー	フリー		
月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
ヨーガ	影絵 フリー	笑いヨガ	おはじき カーリング	影絵 フリー	閉所
フリー	フリー	フリー	麻雀 フリー	フリー	
月 30	火 31	ホームページ http://www.sousikai.jp/ ぜひ1度ご覧ください!!		グレー表記は 閉所です。	
ヨーガ	クッキング ～粉もん～				
フリー	フリー				

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。
10日(火)、17日(火)、20日(金)、31日(火)

6日(金)影絵リハーサル

3/7(土)出張影絵公演のリハーサルのため外出します。
※影絵メンバーのみの参加になります。
※外出のため、みどりのは13時～15時30分が閉所になりますのでご注意ください。

7日(土)出張影絵公演(チャレンジアート舞台発表)

遊源座が練習の成果を発揮してきます。
ぜひ見に来てください!
発表時間: 13時30分
場所: つくばカピオホール
※公演は影絵メンバーのみの参加になります。
※外出のため、みどりのは終日閉所になりますのでご注意ください。

10日(火)美術鑑賞&回転寿司に行こう!

みんなで一緒に作った作品や他事業所の作品を鑑賞した後、回転寿司で昼食を食べます。
場所: 茨城県つくば美術館
くら寿司つくば研究学園店
時間: 9:00～13:00
参加申込締切: 3月6日(金)
定員: 6名
昼食代: 実費(現金をなるべく細かく用意してください)
※外出のため、みどりのは13時まで閉所になりますのでご注意ください。



31日(火)クッキング～粉もん～

粉もんと言えば定番のお好み焼きをみんなで一緒に作って食べます。
参加費: 300円
参加申込締切: 3月24日(火)



<チャレンジアートフェスティバルのお知らせ>

3/7(土)に遊源座がつくばカピオホールで影絵公演を行います。
3/10(火)～3/15(日)は、地域活動支援センターみどりので作成した作品が茨城県つくば美術館に展示されています。
多くの団体が素敵な作品を発表・展示しているので、ぜひ足を運んでみてください!



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