



地域活動支援センターみどいの



令和8年 7月 プログラム

| | | 水 1 | 木 2 | 金 3 | 土 4 | | |
|---|----------|---|---|---|---------|-----|---------|
| ホームページ http://www.sousikai.jp/ ぜひ1度ご覧ください!! | | 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 | | |
| | | フリー | フリー | フリー | | | |
| 月 6 | 火 7 | 水 8 | 木 9 | 金 10 | 土 11 | | |
| ヨーガ | 七夕飾りを作ろう | 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& しゃぶしゃぶ 食べ放題 | 閉所 | | |
| フリー | フリー | フリー | フリー | | | | |
| 月 13 | 火 14 | 水 15 | 木 16 | 金 17 | 土 18 | | |
| 映画鑑賞 | 影絵 | フリー | ツボを押して健康になろう | メンバーミーティング | 影絵 | 閉所 | |
| 映画鑑賞 | フリー | フリー | 麻雀 | フリー | フリー | | |
| 月 20 | 火 21 | 水 22 | 木 23 | 金 24 | 土 25 | | |
| 閉所 | 影絵 | フリー | 笑いヨーガ | リラックス エクササイズ <small>※健康チェックも行います。</small> | クッキング | 閉所 | |
| | 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 | | | |
| ヨーガ | 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> | クリーンデイ &お茶会 | 影絵 | フリー | 午前プログラム |
| フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | | 午後プログラム |

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。
7(火)、10(金)、24(金)

10日(金)買い物&しゃぶしゃぶ食べ放題

みんなで買い物をした後、しゃぶしゃぶを食べます。食べ放題ですので、野菜もたくさん食べましょう!

時間: 9:30~14:00

場所: イオンモールつくば

昼食場所: 旬菜しゃぶ重

費用: 買い物代・昼食代実費

(昼食: スタンダードコース 2,308円)

参加申込締切: 7/8 (水)

参加人数: 6名程度

※コース料金は変わっている場合もありますので、配布するスケジュール表を確認してください。

15日(水)ツボを押して健康になろう

押すと健康にいいと言われているツボを解説しながらみんなで一緒に押します。ぜひ覚えて帰ってください!

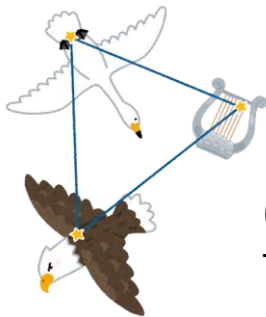
24日(金)クッキング

ミニホットケーキの上にアイスやバナナを乗せてみんなで食べます。チョコレートソース等もかけて、いろいろな味を楽しみましょう!

参加費: 200円

参加申込締切: 7/22 (水)

※9:40から始める予定です。



～七夕豆知識～

☆夏の大きな三角形☆

こと座のベガ(織姫星)、わし座のアルタイル(彦星)、はくちょう座のデネブを結んで描かれる三角形のこと。ぜひ夏の夜空を見上げて見つけてみてください!

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