

地域活動支援センターののいち 月間予定表

開所:月~土9:00~17:00

日・祝日お休み

令和6年

11月



カワセミ



LINEで予定表が見れるよ!



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 14:30~ 体力づくり	2 13:30~ ストレッチ 14:00~ 茶話会
<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px;"> ヨーガ療法 11月12日(火)、29日(金)は 講師を招いて行います。 </div>			※ は閉所日です。			
3 文化の日	4 振替休日	5 10:45~ 体力づくり	6 11:00~ 出張 ソラカフェ 15:00~ リラックスタイム	7 詳しいことは ポスターにて 確認してくだ さい。	8 14:00~ 念入清掃	9 13:30~ ストレッチ 詳しいことは ポスターにて 確認してくだ さい。
10	11	12 10:45~ ヨーガ療法	13 11:00~ 出張 ソラカフェ 15:00~ リラックスタイム	14	15 10:30~ 作って 食べよう 14:30~ 体力づくり	16 手巻き寿司 パーティー 13:30~ ストレッチ
17	18 10:45~12:00 この時間帯は和 室コーナーを利用 できません。 (↓下記参照)	19 10:45~ 体力づくり	20 11:00~ 出張 ソラカフェ 15:00~ リラックスタイム	21 13:30~ みんなで クラフト	22 弁当注文 14:30~ ストレッチ	23 勤労感謝の日
24	25	26 10:30~ OMM	27 11:00~ 出張 ソラカフェ 15:00~ リラックスタイム	28 14:00~ 障がい者ビジネ ススクール体験	29 14:30~ ヨーガ療法	30 13:30~ ストレッチ

リラックスタイム リラックスするお手伝い出来るものを準備します。 体力づくり 体操のあとエクササイズ、散歩、卓球、ボッチャなどをします。

作って食べよう 簡単に作れるものを買に行き作ります。参加には予約、材料費が必要です。 茶話会 行事を決めたり、センターのことを話し合ったりします。

みんなでクラフト 皆で話し合い調べたり作ったりします。材料費のみいただきます。 OMM オープンマインドミーティングの略です。メンタルヘルスボランティアとお話します。

ストレッチ 気持ちよく体をほぐします。動きやすい服装できてね。 出張ソラカフェ 利用者の方が中心となって、ときわ病院の外へ出張して喫茶活動をしています。

※18日は認知症にかかわる人がお話をするために和室コーナーを利用します。ご了承ください。

〒921-8834

野々市市中林4-120

TEL 076-248-6565

|

.

-