

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7年

10月



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
★3 ウォーキング チャレンジ ポイント3倍デー ※ は閉所日です。			1 15:00～ リラックス タイム	2 ★3	3 14:30～ ヨーガ療法	4 13:30～ ストレッチ 14:00～ 茶話会 ★3
5	6	7 11:00～ 出張 ソラカフェ 14:30～ 体づくり ★3	8	9	10 10:30～ 作って 食べよう	11 AM 猫の いやしタイム 13:30～ ストレッチ ★3
12	13 スポーツの日	14	15 15:00～ リラックス タイム	16 13:30～ みんなで クラフト	17 10:45～ 体づくり ★3	18 13:30～ ストレッチ ★3
19	20 10:45～12:00 オレンジカフェ +ヨーガ療法 (10:45～11:15)	21 ★3	22	23 11:00～ 出張 ソラカフェ 14:00～ ビジネススクー ル体験会	24 弁当注文	25 13:30～ ストレッチ ★3
26	27	28 10:30～ OMM	29 15:00～ リラックス タイム	30	31 14:30～ 体づくり ★3	

リラックス タイム スイーツ、飲み物などでリラックス。
寒い時期はハンドバスもします。

体づくり 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 簡単に作れるものを買って行って作りま
食べよう す。予約制で材料費が必要です。

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 3カ月毎にテーマが変わります。
クラフト 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
来へ出張して喫茶活動をしています。

※20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。

〒921-8834

野々市市中林4-120

TEL 076-248-6565