

地域活動支援センターののいち 月間予定表

開所:月～金9:00～17:00/第1・第3土9:00～12:15
日・祝日お休み

LINEで予定表が見れるよ!

令和8年

5月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★3</p> <p>ウォーキング チャレンジ ポイント3倍デー</p> <p>※ は閉所日です。</p>					<p>1</p> <p>14:30～ ヨガ療法</p>	<p>2</p> <p>10:30～ 茶話会 11:00～ ストレッチ</p>
<p>3</p> <p>憲法 記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>14:30～ 体力づくり</p> <p>★3</p>	<p>9</p> <p>休み</p>
<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p> <p>11:00～ 出張 ソラカフェ</p> <p>★3</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p></p> <p>14:30～ 体力づくり</p>	<p>16</p> <p>11:00～ ストレッチ</p> <p>★3</p>
<p>17</p>	<p>18</p> <p>10:45～11:45 この時間帯は和 室コーナーを利用 できません。</p>	<p>19</p> <p>10:45～ ヨガ療法</p>	<p>20</p> <p>15:00～ リラックス タイム</p> <p>★3</p>	<p>21</p> <p>13:30～ みんなで クラフト</p>	<p>22</p> <p>★3</p>	<p>23</p> <p>休み</p>
<p>24</p> <p>31</p>	<p>25</p> <p>★3</p>	<p>26</p> <p>10:30～ OMM</p>	<p>27</p> <p>11:00～ 出張 ソラカフェ</p>	<p>28</p> <p>11:00～ 障がい者ビジネ スクール体験</p>	<p>29</p> <p>14:30～ 体力づくり</p> <p>★3</p>	<p>30</p> <p>休み</p>

**リラックス
タイム** スイーツや飲み物などでリラックス。
寒い時期はハンドバスもあります。

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。

**みんなで
クラフト** ペットボトルのキャップを利用したク
ラフトです。使えるものに変身!

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。

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。

OMM オープンマインドミーティングの略です。メン
タルヘルスポランティアとお話します。

ヨガ療法 心の落ち着き、質の良い睡眠、ストレス低減、
週張力の向上などの効果があります。

**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。

※18日は認知症にかかわる人がお話をするオレンジカフェで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

