

地域活動支援センターのいち 月間予定表

開所:月～土9:00～17:00

日・祝日お休み

令和7年

11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
※ は閉所日です。						1 13:30～ ストレッチ 14:00～ 茶話会 ☆3
2	3 文化の日	4 ☆3	5	6	7 14:30～ ヨーガ療法	8 13:30～ ストレッチ ☆3
9	10	11 11:00～ 出張 ソラカフェ 14:30～ 体力 づくり ☆3	12 15:00～ リラックス タイム	13 AM 猫の いやしタイム	14 10:30～ 作って 食べよう	15 13:30～ ストレッチ ☆3
16	17 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)	18 10:45～ ヨーガ療法	19 ☆3	20 13:30～ みんなで クラフト	21	22 13:30～ ストレッチ ☆3
23 勤労感謝 の日 30	24 振替休日	25 10:30～ OMM	26 11:00～ 障害者ビジネス スクール体験会 14:30～ リラックス タイム	27 11:00～ 出張 ソラカフェ	28 弁当注文 14:30～ 体力 づくり ☆3	29 13:30～ ストレッチ ☆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。

体力づくり
ストレッチ エクササイズ、散歩、卓球、ボッチャなど。
ストレッチ、ゴム体操など。

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。

ヨーガ療法 心の落ち着き、質の良い睡眠、ストレス低
減、集中力の向上などに効果があります。

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。

※17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