

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

2月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 ※ は閉所日です。	3	4 15:00～ リラックス タイム	5	6 14:30～ ヨガ療法	7 10:30～ ストレッチ 11:00～ 茶話会
8	9	10 11:00～ 出張 ソラカフェ	11 建国記念の日	12	13 14:30～ 体づくり	14 休み
15	16 10:45～11:45 この時間帯は和 室コーナーを利用 できません。 (↓下記参照)	17 10:45～ ヨガ療法	18 15:00～ リラックス タイム	19 13:30～ みんなで クラフト	20 10:30～ 作って 食べよう	21 お楽しみ 企画
22	23 天皇誕生日	24 10:30～ OMM	25	26 11:00～ 出張 ソラカフェ 11:00～ 障がい者ビジネス スクール体験会	27 14:30～ 体づくり	28 休み

**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
ストレッチ** エクササイズ、散歩、卓球、ポッチャなど。
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いきり作りします。
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。

※16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

