

地域活動支援センター ハートランドさくら 令和6年10月プログラム

曜日	月			火		水		木		金		土		日	
第1週				1	創作活動 編み物 マスコット作り	2	フリートーク	3	創作活動 編み物 マスコット作り	4	ガーデニング 花壇整備	5	休み	6	休み
					スタディールーム (センター)		スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー		SST (自立訓練と合同)		創作活動 編み物 マスコット作り				
第2週	7	A M	創作活動 編み物 マスコット作り	8	外出行事 川内・脇野沢 (陶芸体験)	9	創作活動 編み物 マスコット作り	10	ガーデニング 花壇整備	11	読書の日 図書館から本を借りて きて読書します	12	休み	13	休み
		P M	軽運動 ・ストレッチ軽体操 ・卓球				スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー		スタディールーム (自立訓練と合同)						
第3週	14	A M	休み スポーツの日	15	福祉バザール 定員1名 参加されない方は 午前 脳トレ 午後 創作活動 となります	16	創作活動 編み物 マスコット作り	17	センター交流室 清掃	18	創作活動 編み物 マスコット作り	19	開所日 福祉 社展・ Mutsu Glamorous Festivalへ行きます。 福	20	休み
		P M					スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー		SST (自立訓練と合同)		映画鑑賞 (ゆるキャン)				
第4週	21	A M	創作活動 編み物 マスコット作り	22	創作活動 ハロウィン飾り作り	23	脳トレ みんなで一緒にクイズ に挑戦しよう！	24	レクリエーション (トランプやオセロ、将 棋などいろいろなゲーム をします)	25	創作活動 材料買い出し	26	休み	27	休み
		P M	ミュージックセラピー (自立と合同)		SST (センター)		スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー		スタディールーム (自立訓練と合同)		創作活動 編み物 マスコット作り				
第5週	28	A M	脳トレ みんなで一緒にクイズ に挑戦しよう！	29	フリートーク	30	レクリエーション (トランプやオセロ、将 棋などいろいろなゲーム をします)	31	創作活動 編み物 マスコット作り	10月					
		P M	軽運動 ・ストレッチ軽体操 ・卓球		スタディールーム (センター)		スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー		おやつ作り (かぼちゃのスコーン)						

★参加申し込み・問い合わせ先：ハートランドさくら 28-2312 (佐藤・川森・笹森・島田)

★お買い物・外出・下北名所めぐり・外出行事は、定員になり次第締め切りとさせていただきますので、お早めにお申し込みくださるようお願いいたします。