

地域活動支援センター ハートランドさくら 令和6年5月プログラム

曜日	月	火	水	木	金	土	日
第1週	5月		1 フリートーク スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー	2 ガーデニング 苗植え スタディールーム (自立訓練と合同)	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
第2週	6 振替休日	7 創作活動 フェルト マスコット作り スタディールーム (センター) 「食生活について」	8 ガーデニング 水やり・草取り スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー	9 フリートーク SST (自立訓練と合同)	10 読書の日 図書館から本を借りて きて読書します	11 開所日 菜の花フェス ティバル	12 休み
第3週	13 脳トレ みんなで一緒にクイズ に挑戦しよう！ 軽運動 ・ストレッチ軽体操 ・卓球	14 ガーデニング 水やり・草取り SST (センター)	15 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) スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー	16 創作活動 フェルト マスコット作り スタディールーム (自立訓練と合同)	17 ガーデニング 水やり・草取り 映画鑑賞 (アニメ 四月は君の 嘘)	18 休み	19 休み
第4週	20 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) ミュージックセラピー (自立と合同)	21 創作活動 絵画 絵を描きます スタディールーム (センター) 「セルフケアについ て」	22 創作活動 フェルト マスコット作り スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー	23 ガーデニング 水やり・草取り SST (自立訓練と合同)	24 創作活動 絵画 絵を描きます 4・5月誕生日会	25 休み	26 休み
第5週	27 ガーデニング 水やり・草取り 軽運動 ・ストレッチ軽体操 ・卓球	28 SST (センター) センター 交流室内清掃	29 脳トレ みんなで一緒にクイズ に挑戦しよう！ スポーツ ・ウォーキング ・バドミントン ・ソフトバレー	30 創作活動 フェルト マスコット作り スタディールーム (自立訓練と合同)	31 ガーデニング 水やり・草取り おやつ作り (マラサダドーナツ)		

★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・島田・上野)

★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。