



令和5年3月のお知らせ



令和5年2月作成

				水			木			金			土							
<p>活動ミーティング(1日、2日)13:45~14:30 3月に行う活動の内容を皆で話し合いながらしたいことなどを一緒に考えていきたいと思っています。都合のつくどちらかの日にご参加下さい。※記載の活動以外でも随時一人一人の希望に応じた活動を行っています。</p>				1	午前	箱折	ゆったり買い物	2	午前	箱折	イキイキ倶楽部	3	午前	箱折	けいおんクラブ	4	昼ごはん屋			
					午後		活動MT		午後		活動MT		午後	箱折	園芸クラブ					
6	午前	箱折	語ろう会	7	午前	箱折	ほほえみ倶楽部	8	午前	箱折	ゆったり買い物	9	午前	箱折	イキイキ倶楽部	10	11	昼ごはん屋 麻雀クラブ		
	午後	箱折	推しを語る会		午後	箱折	ショッピング (パロー)		午後	箱折	生活力アップ		午後	箱折	お茶会				午後	箱折
13	午前	箱折	カフェクラブ 話し合い	14	午前	箱折	クラフトクラブ あゆみの会	15	午前	箱折	ゆったり買い物	16	午前	箱折	イキイキ倶楽部	17	18	昼ごはん屋		
	午後	箱折	スポーツクラブ		午後	箱折	ミュージック ケア		午後	箱折	さわやか 健康教室		午後	箱折	ショッピング (アビオ・イオン)				午後	箱折
20	午前	箱折	語ろう会	21			22	午前	箱折	ゆったり買い物	23	午前	箱折	イキイキ倶楽部	24	午前	箱折	スイーツ クラブ	25	昼ごはん屋 麻雀クラブ クラフトクラブ 10:00~
	午後	箱折	歌謡の会 (短歌の会)					午後	箱折	彩展 (イラストクラブ)										
27	午前	箱折	スポーツクラブ	28	午前	箱折	テイクアウト あゆみの会	29	午前	箱折	ゆったり買い物	30	午前	箱折	イキイキ倶楽部	31	午前	箱折	けいおん クラブ	
	午後	箱折	ワークの会		午後	箱折	ショッピング (パロー)		午後	箱折	ジャニーズの会		午後	箱折	セルフ マッサージ					

お知らせ

新型コロナウイルスの国内感染の状況に合わせ、感染対策を取り組みながら活動を
決めさせていただきます。

<活動時間のお知らせ>

午前の部 10:30 ~ 11:30	午後の部 13:30 ~ 14:30
箱折作業 午前 10:10~11:50 午後 13:00~14:40 です。(作業場は旧本部となります) ※箱折作業は、出荷の依頼があり忙しいです。少しでも多くのおみなさんの参加をお待ちしています!	

<スイーツクラブのお知らせ>

3月24日(金) 10:00~11:30

24日は、センターにてバナナケーキを作ります。
材料費が安く、おいしくできるように、メンバーみんなで話し合って
決めました。スイーツが好きな方、食べることが好きな方、作ることが
好きな方、興味ある方、参加をお待ちしています。



※分からない事があれば職員までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先：くらし・しごと・応援センターはるかぜ

Tel：0761-72-4545

Fax：0761-72-7030

Email centerkaga@rhythm.ocn.ne.jp

URL <https://chokyuhukushi.jp>

活動のご案内

★けいおんクラブ (3日、10日、31日 10:30~11:30)

3月よりギタークラブからけいおんクラブに名前が変更になりました。

ギター以外の楽器で参加ができます。ギターの他にすずやダンスなどの参加でも大丈夫です。新しく発表会に向けての練習を始めようとしています。現在新しいメンバーを募集しています。皆さんの参加をお待ちしています!

★スポーツクラブ

(13日、24日 13:30~14:30、27日 10:30~11:30)スポーツクラブでは、みんなで話し合ってダンスの練習をしています。参加者のお気に入りの曲や、元気が出る曲に合わせて、メンバーが考えた振り付けをみんなで踊ります。ダイエットを意識している方や、運動不足解消、ストレス発散のためにもなりますので、みなさんの参加をお待ちしています。

★語ろう会 (6日、20日 10:30~11:30)

メンバーで話し合うことを決めます。メンバーが気になっていることや、困っていることを決めて話し合います。今まで話し合ってきたテーマは、「会話の仕方」、「将来の不安について」、「休日の過ごし方について」、「生き方について」など話し合ってきました。興味がある方、参加お待ちしております。

★あゆみの会 (1日、8日、14日、22日、28日) (10:30~11:30)

自立訓練の方達で、チャレンジしたいこと、相談したいこと、取り組みたいことを仲間同士で話し合って決めています。あゆみのメンバーで下記のテーマで座学があり、その後話し合い、学びを深めました。

- ・家族関係について～関係性のあり方から自立を考える～
 - ・気力と体力について～本物の自信を手に入れ、自分を変える方法～
- 興味のある方、あゆみの会の参加をお待ちしています!!



自立訓練あゆみではみんなでやりた
いことを話し合って決めています。