

令和6年



のお知らせ

令和6年2月作成

月			火			水			木			金			土						
活動ミーティング(1日)(13:45~14:30) 4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。皆さんご参加下さい。 ※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。						健康維持や生活支援を目的とした活動 グループでの話し合いや体験的な活動 余暇や生活を楽しむ活動						1	午前	箱折	習字クラブ	2	昼ごはん屋				
													午後	箱折	活動MT						
4	午前	箱折	ストレッチ クラブ	5	午前	箱折	ほほえみ倶楽部	6	午前	箱折	ゆったり買い物 推しを語る会	7	午前	箱折	イキイキ倶楽部	8	午前	箱折	パソコン クラブ	9	昼ごはん屋
	午後	箱折	けいおん クラブ		午後	箱折	ショッピング		午後	箱折	手芸クラブ		午後	箱折	語ろう会		午後	箱折	企画会		
11	午前	箱折	けいおん クラブ	12	午前	箱折	クラフトクラブ	13	午前	箱折	ゆったり買い物	14	午前	箱折	イキイキ倶楽部	15	午前	箱折	シェフの会	16	昼ごはん屋
	午後	箱折	語ろう会		午後	箱折	ショッピング カラオケ		午後	箱折	さわやか 健康教室		午後	箱折	詩騙の会		午後	箱折	ニュー スポーツ		
18	午前	箱折	英会話の会	19	午前	箱折	ほほえみ倶楽部	20	午前	箱折	春分の日 センター開所日 900~17-00	21	午前	箱折	イキイキ倶楽部 けいおんクラブ	22	午前	箱折	けいおん クラブ	23	昼ごはん屋 麻雀クラブ クラフトクラ ブ
	午後	箱折	手芸クラブ		午後	箱折	ショッピング ミュージックケア		午後	箱折			午後	箱折	彩展 (イラストクラブ)		午後	箱折	発表会 「けいおん」		
25	午前	箱折	ワークの会	26	午前	箱折	ほほえみ倶楽部 防災クラブ	27	午前	箱折	ゆったり買い物	28	午前	箱折	イキイキ倶楽部	29	午前	箱折	スイーツ クラブ	30	昼ごはん屋
	午後	箱折	カフェクラブ		午後	箱折	ショッピング		午後	箱折	午後		箱折	お茶会	午後		箱折	ダンスクラブ	午後		



## お知らせ

### <活動時間のご案内>



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)
----------------------------------

新しい商品の箱作業が増えました。一緒に折ってみませんか 多くの方の参加をお待ちしています!
--

### < 2月 活動報告 >

#### ✨ イキイキ倶楽部 ✨



毎週木曜日イキイキ倶楽部では、座って出来る全身体操や簡単な脳トレ、口腔体操などゆるっと活動しています。

無理せず自分のペースで参加できます。

ちょっとした早口言葉やしりとりなど一緒に楽しみませんか?



※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](mailto:centerkaga@rhythm.ocn.ne.jp)

URL <https://chokyuhukushi.jp>

## 活動の紹介

★けいおんクラブ (4日 午後の部、11、22日午前、午後の部)

22日はけいおんクラブの発表があります。

音楽にあわせて歌あり、ダンスあり、楽器ありの楽しいミニコンサートです。一緒に楽しみましょう🎵

★イキイキ倶楽部 (7.14.21.28日 10:00~10:30)

毎週木曜日交流スペースで座って出来る全身体操や口腔体操、簡単な脳トレなど楽しい話を交えながら皆で体操しています。

★さわやか健康教室 (13日 13:30~14:30)

食事、栄養について、アレルギーなど季節に応じた体調管理について学びます。この活動は3ヶ月に1度の活動です。

是非参加してみてください。

★スイーツクラブ (29日 10:00~12:00)

今回のスイーツクラブはミニピザを作ります。

ホットケーキミックスを使用するので、ほんのり甘い生地でご飯の代わりにもなりちよっぴりおやつ感覚でも食べれそうです。一緒に作ってみませんか?

## イラスト募集

毎月活動予定表に掲載するイラストを募集します。

漫画やイラストに興味がある方、自分の作品を載せてほしい方多数応募があった場合、順番に掲載していきます。

皆様の応募をお待ちしています。