

1月プログラム内容

日程表は裏面に記載しています

日程	曜日	サークル名	参加費	場所	内容
5・12・26日	土	食事作り	実費	虹の里	食事を希望される方は10:30までに注文してください。食事代は参加人数で割って計算するので、当日の11時頃に決まります。
5日	土	カラオケ	無料	虹の里	13:00～インターネットを使ったカラオケをします。
7日	月	音楽鑑賞	無料	虹の里	パソコンとプロジェクターで音楽や映像を流します。懐かしの曲や映像をリクエストしてください。
8日	火	朗読サークル	無料	虹の里	毎回違った詩を、一人ずつ朗読します。発声練習にもなり、声を出すことはリフレッシュにもなります。
9・23・30日	水	なないろ食事提供	350円	虹の里	なないろのメンバーと職員が昼食を作ります。注文される方は10時までにご連絡ください。メニューがあらかじめ決まっていますのでご確認ください。リクエストもホワイトボードにて受け付けています。
11・18・25日	金	クラウン教室	無料	ミニなでしこ(王塚台)	13:30～講師の方を招いてクラウンを教わります。動きやすい服装でご参加ください。
11・18日	金	絵画教室	無料	虹の里	今月は「お正月を描こう♪」ということで、お正月にちなんだものを描きましょう。
12・22日	土・火	フライングディスク練習	無料	虹の里	輪っかにfrisbeeを投げ入れるゲームです。フライングディスク大会に向けて練習しましょう！！
15日	火	卓球	無料	虹の里	虹の里内で簡単な卓球をします。
16・26日	水・土	音楽サークル	無料	虹の里	13:30～季節の音楽を歌ったり、自分の聴きたい曲を事前にリクエストしてみんなで歌ったり聴いたりしています。
16日	水	小河先生の勉強会・個別相談	無料	ミニなでしこ(王塚台)	14:00～内科の先生に来て頂いて勉強会と希望者に個別相談をします。テーマは「インフルエンザの予防」です。個別相談は 事前に予約が必要です 。希望する方は虹の里までご連絡ください。
18日	金	きょうされんカレーの日	300円	虹の里	きょうされん物品販売で販売している「きょうされんカレー」を食べてみましょう。
21日	月	園芸サークル	無料	虹の里	草引きや野菜の収穫をします。賃金が200円出ます。
22日	火	近澤先生のリラクゼーション教室 こころの健康相談	無料	ミニなでしこ(王塚台)	「近澤先生のリラクゼーション教室」呼吸法などを使いリラクゼーションを行います。参加希望の方は職員に伝えて下さい。「こころの健康相談」：無料：ミニなでしこ：生活上の困りごとや悩みをお聴きしていっしょに考えます。おひとり50分ずつ、 要予約。ご予約は078-926-0091(ミニなでしこ)まで。
23日	水	宮軒先生の勉強会	無料	ミニなでしこ(王塚台)	テーマ「睡眠と睡眠薬について」
28日	月	手裏剣で的当て	無料	虹の里	ゴムの手裏剣を使用的当てをし点数を競います。ストレス解消にどうでしょうか！？
29日	火	ダーツ	無料	虹の里	13:30～ダーツはバランスと偶然性がミックスされて、楽しいゲームです。
30日	水	ボールペン字	無料	虹の里	きれいな文字は財産です！練習にどうですか！？
表面参照		虹の喫茶	実費	虹の里	コーヒーやオレンジジュースなど1杯70円でご用意しています。実施日は表面を確認ください。
表面参照		ウォーキング	無料	虹の里	10:45～虹の里周辺の畑の道を歩きます。気持ちがいいですよ。実施日は表面を確認ください。