

12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
1・8・22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。
1・25日	土	フライングディスク練習	無料	虹の里	輪っかにフリスビー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！！
3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。
4日	火	ボッチャ	無料	虹の里	赤・青のカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたり、いかに近づけるかを競います。
5・12・26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。
7・21日	金	絵画教室	無料	虹の里	今年もクリスマスが近づいてきましたね。絵画教室でもクリスマスグッズを描きましょう♪
8日	土	DVD鑑賞	無料	虹の里	イギリスの湖水地方。いたずら好きなおさぎのピーターと心優しい女性ビアが暮らす家の隣に、ロンドンから神経質そうな青年マグレガーが引っ越してきた。彼がビアにひかれたことで、ピーターとマグレガーはライバル関係になる。さまざまないたずらを仕掛けるピーターに、マグレガーも反撃を試みるが……。
11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。
12日	火	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。
14・21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。
15・26日	土・水	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。
17日	月	脳トレーニング	無料	虹の里	間違い探しやナンプレ、クロスワードなどをします。脳を鍛えましょう！
18日	火	わなげ	無料	虹の里	わなげで点数を競います。
19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。個別相談は 事前予約が必要です 。希望する方は虹の里までご連絡ください。
22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。
25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。
26日	水	宮軒先生の勉強会	無料	ミニなでしこ(王塚台)	テーマ「薬以外の治療法について」
28日	金	大掃除	無料	虹の里	10:00～年末の大掃除です。参加された方は喫茶券がでます。
28日	金	茶話会	無料	虹の里	お茶やお菓子を食べながら皆で話をしましょう。