

## 2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。
2・16・23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。
2日	土	DVD鑑賞	無料	虹の里	映画監督志望の健司(坂口健太郎)は、映画館「ロマンス劇場」に通い詰めていた。彼はそこで一人の女性と出会うが、彼女こそ健司がずっと恋い焦がれてきたスクリーンの中のお姫さま・美雪(綾瀬はるか)だった。美雪はモノクロの世界から抜け出して、色にあふれた現実の世界を満喫するが……。
4日	月	園芸サークル	無料	虹の里	草引きをします。賃金が200円出ます。
6日	水	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。
6・13・27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。
12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。
15・22日	金	絵画教室	無料	虹の里	2月はバレンタインということで、チョコレートの絵を描きましょう♪描き終わった後、チョコレートが食べられるかも。是非、ご参加ください。
16・27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。
18日	月	茶話会	無料	虹の里	「かがやき神戸に会ったらいいなあと思うもの」というテーマでお話しします。
19日	火	わなげ	無料	虹の里	わなげで点数を競います。
20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 <b>事前予約が必要</b> です。希望する方は虹の里までご連絡ください。
23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	月	脳トレーニング	無料	虹の里	13:30～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!
26日	火	近澤先生のリラクゼーション教室	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、 <b>要予約。ご予約は078-926-0091(ミニなでしこ)まで。</b>
26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。
27日	水	宮軒先生の勉強会	無料	ミニなでしこ (王塚台)	精神科の先生に来て頂いて勉強会をします。
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円をご用意しています。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。