

7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。
2日	火	卓球	無料	虹の里	虹の里内で簡単な卓球をします。
3・10・ 24・31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。
5・19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。
6・20・27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。
6日	土	DVD鑑賞	無料	虹の里	仲の良かったコギャルたちの22年後の姿を、1990年代の音楽やファッションを交えて描く。篠原涼子、広瀬すず主演。
8・22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。
9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。
10・27日	水・土	音楽サークル	無料	虹の里	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。
12・26日	火	絵画教室	無料	虹の里	7月のモチーフは「貝がら」です。是非、ご参加ください。
13日	土	お菓子作り	無料	虹の里	「ふわふわ蒸しパン」を作ります。
16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。
17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)	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。
20日	土	カラオケ	無料	虹の里	インターネットを使ったカラオケをします。
23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、 要予約。ご予約は078-926-0091（ミニなでしこ）まで 。
23日	火	手裏剣での的当て	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！？
24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。
29日	月	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！？
30日	火	わなげ	無料	虹の里	わなげで点数を競います。
31日	水	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！
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。