

4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
2・16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。時間を1時間に短縮します。動きやすい服装でご参加ください。
3・10・17・24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。 コロナウイルス対策のため、職員のみで調理をします。 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。
3・14日	土・水	音楽サークル	無料	虹の里	時間を1時間に短縮して、トーンチャイムとリクエスト曲を中心にします。
5・26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。
6・24日	火・土	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！？
7・14・21・28日	水	なないろ食事提供	350円	虹の里	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。
9・23日	金	絵画教室	無料	虹の里	4月はデザインアートにトライしましょう！「線と線が集まって・・・」是非、ご参加ください！
10・20日	土・火	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。
12日	月	おとなの塗り絵	無料	虹の里	塗り絵にはストレス解消や自律神経を整える効果があります。
13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。
16・23日	金	食事提供	300円	虹の里	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。みそ汁やサラダなどの副菜はつきません。
17・30日	土・金	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！
21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。テーマ「 ロコモティブシンドローム 」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。 ※「ロコモティブシンドローム」とは、年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します。
27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。
27日	火	習字	無料	虹の里	見本を見ながら習字をします。添削等は出来ませんのでご了承ください。
28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。テーマ：未定。
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80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。