

8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！？ |
| 3・28日 | 火・土 | 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・11・18・25日 | 水 | なないろ食事作り | 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。 |
| 6・27日 | 金 | 絵画教室 | 無料 | 虹の里 | 8月は「夏だよ！流木アートで楽しもう♪」ということで、流木や自然のモチーフを使ってアートしましょう！ |
| 6・20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。 |
| 7・21・28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。 |
| 7・23日 | 土・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！ |
| 10日 | 火 | 朗読サークル | 無料 | 虹の里 | 毎回違った詩を、一人づつ朗読します。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。 |
| 11・21日 | 水・土 | 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。 |
| 17日 | 火 | 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。 |
| 20・27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。 |
| 24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。 |
| 25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：薬の副作用について |
| 30日 | 月 | テレビ体操 | 無料 | 虹の里 | DVDを見ながら、みんなで体操をしましょう。 |
| 31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。 |
| 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円をご用意しています。実施日は表面を確認ください。 |