

9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・15・22・29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。
3・24日	金	絵画教室	無料	虹の里	9月は「シューズ」をテーマに、ご自身が履いてきた靴で好きな場所を歩いている絵を描きましょう！
4・13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！
6・27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。
7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。
10・24日	金	クラウン教室	無料	虹の里 ミニなでしこ	緊急事態宣言中はZOOMで行います。
11・28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。
14日	火	朗読サークル	無料	虹の里	ZOOMで行います。
17日	金	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！？
18・22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。
21日	火	施設周辺清掃	無料	虹の里	虹の里周辺のごみ拾いをします。参加された方には喫茶券が出ます。みんなできれいにしましょう！
22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：服薬管理について
28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。
表面参照		虹の喫茶	実費	虹の里	緊急事態宣言中は喫茶をお休みします。
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。