

1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
4・11・18・25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。
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・14・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。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。
10日	火	スクラッチアート	無料	虹の里	真っ黒なスクラッチ面に印刷された線を専用のペンでなぞると、下からカラフルな色やキラキラと光るホログラムの線が出てくる「削る塗り絵」です。
11・28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。
13・27日	金	絵画教室	無料	虹の里	1月は、12月の続きの版画でモダンアートをします。完成した作品は、兵庫県障害者芸術・文化祭に出品する予定です。ぜひ、ご参加ください。
13・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。
14・24日	土・水	音楽鑑賞	無料	虹の里	YouTube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。
16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！？
17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。
21日	土	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。
23日	月	YUME HOMEチャンネル	無料	虹の里 (ZOOM)	北区のグループホーム建設についての情報発信として月1回15分~30分程度開催します。
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「フリートーク」
30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。寒いので暖かい格好で来てください。
31日	火	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		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。
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90円をご用意しています。実施日は表面を確認ください。