

2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。
3・17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。
4・25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。
4・14日	土・火	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。
6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！？
7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。
8・25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。
10・24日	金	絵画教室	無料	虹の里	2月は鬼のお面や豆など節分にちなんだ物を描きましょう。ぜひ、ご参加ください。
13・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。寒いので暖かい格好で来てください。
17・24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。
20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。
21日	火	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。
21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。
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「睡眠と睡眠薬について」
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。
28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		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。