

1 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日	月	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！
2・9・16・23日	火	なないろ食事提供	450円～ 500円	虹の里	注文される方は10時までにご連絡ください。その日の材料費や食事を食べる人数で食事代が400円～450円に変動します。
3・27日	水・土	音楽サークル	無料	虹の里	トーンチャイムとリクエスト曲を中心にします。
5・19日	金	絵画教室	無料	虹の里	11月の屋外写生の仕上げをします。絵が完成した方はクリスマスグッズを描きましょう✂
6・13・20・27日	土	食事作り	350円～ 400円	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10時30分頃に決まります。
6日	土	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！
8日	月	手芸サークル	無料	虹の里	刺しゅう、ミサンガ、布絵、ナップザック作りの続きをします。
9日	火	朗読サークル	無料	虹の里	毎回違った詩を朗読します。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。
12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。動きやすい服装でご参加ください。
13日	土	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。
15日	月	園芸サークル	無料	虹の里	プランターなどで野菜の栽培をします。
17日	水	小河先生の個別相談	無料	虹の里	内科の先生に個別相談が出来ます。相談時間は1名10分程度になります。相談希望の方は事前にご予約ください。当日は血液検査の結果などを持ってきてください。
20日	土	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。
22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かがやき神戸の事業所同士の交流の場として月1回30分程度開催します。
24日	水	椅子ヨガ	無料	虹の里	椅子に座ったり椅子を支えにして行うヨガです。水分の用意をお願いします。
26日	金	大掃除	無料	虹の里	10:15～年末の大掃除です。参加された方は喫茶券がでます。
26日	金	茶話会	無料	虹の里	お茶とお菓子を食べながら、今年1年を振り返りましょう。
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100円でご用意しています。実施日は表面を確認ください。