



地域活動支援センター しかやま プログラム(案)

6月の活動

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
		昼食づくり			休み	休み
8	9	10	11	12	13	14
				サークル活動	休み	休み
15	16	17	18	19	20	21
		昼食づくり			休み	休み
22	23	24	25	26	27	28
ミーティング				卓球	休み	休み
29	30					

- ★ プログラムは、体調に合わせて穏やかに参加してください。
- ★ サークル活動では、外出、音楽、茶話会、将棋、オセロなど集まったメンバーで決めたことを行います。
- ★ ミーティングでは、レクリエーションで行いたいことや地域行事を調べたりします。
- ★ 学習会では病気や薬の副作用、自分の強みについてなど行います。
- ★ 体力作りでは健康管理、スポーツ、ヨガなどを行います。
- ☆ プログラムは皆さんの意見を取り入れ随時変更していきます。

