

2025 年

【昼食会】参加費 300 円。当日参加 OK（事前予約不要です）エプロン＆三角巾を持参の上 10:00 までに来所ください。

日	月	火	水	木	金	土
12月	1	2	3	4	5	6
	10:00～13:30 昼食会＆掃除	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	10:00～13:30 昼食会＆掃除	
	13:30～14:30 ハッピー クリスマス デコレーション 飾り付け♪タイム	13:30～15:30 ボランティアさん 編み物 教室 初心者歓迎♪	13:30～14:30 まんだら塗り絵 14:30～ ジグソーパズル	13:30～14:30 創作 「手作り打楽器」 練習会	13:30～14:30 クリスマス会 準備 ミーティング	
7	8	9	10	11	12	13
	10:00～13:10 昼食会	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い		
	13:10～16:10 頃 室内カラオケ クリスマス定番ソング いかがですか(*^^)v	13:30～14:30 本番直前！ リハーサル (予行練習)	13:30～14:30 スケッチ会 14:30～15:30 トランプゲーム	13:30～14:30 クリスマス会 準備 (会場設営)	<div>クリスマス会 13:30～15:30 頃</div>	
14	15	16	17	18	19	20
	 <div>クリスマス会 13:30～15:30 頃</div>	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	
		13:30～15:30 ボランティアさん 編み物 教室 初心者歓迎♪	13:30～14:30 奈良県障害者作品展 クリスマス会 振り返り ミーティング	13:30～15:30 頃 テニスサークル 【雨天中止】 参加費 150 円	13:30～14:30 ファイナルファンタジー サークル⑥	
21	22	23	24	25	26	27
	10:00～13:30 昼食会＆掃除	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	ラジオ体操/朝の集い	
	13:30～15:30 頃 <div>外出 図書館 (車移動 7 名まで)</div>	13:30～14:30 年納め！ 第 49 回卓球選手権 (賞状＆景品付き♪)	13:30～14:30 お掃除勉強会 「ピカピカ大作戦」 ★(*^。^*)★	13:30～15:30 頃 大掃除 & お汁粉	13:30～14:30 来年の小さな目標 カード作り ♪ 	
28	29	30	31			

年末は 12 月 26 日（金）まで、年始は 1 月 5 日（月）から開所です

クリスマス、大晦日、お正月と一年で一番イベントが多い時期です。「普段と違う」日常に、生活リズムが乱れたり、孤独感が大きくなったりと「実はこの時期が苦手」だと話されるメンバーさんも少なくありません。また、年明けから乱れた生活を取り戻すために苦労される方も多いです。新たな年を、気持ち良くスタートできるように、いつも以上に食事・睡眠・運動を大切に生活リズムを意識して、お過ごしください。




編み物

月 2 回定期開催中♪

2 日(火)・16 日(火) 当日参加 OK

編み物講師ボランティアさんが、丁寧に
ご指導くださいます♪まずは無料でチャレンジ
●時間: 13:30 ～15:30

伝統工芸 組紐

お正月に自慢しよう♪
気になった方、スタッフまでお
気軽に、お申し出ください。

参加費：体験＆練習は、無料
※練習の糸は「毛糸」を使用して頂きます。本格的な
「絹糸」を使用される場合は、材料費を申し受けます。

プログラムの参加・
不参加は自由です。

地活「こころ」の空間で、仲
間同士マナーを守りながら、
ご自分のペースを大切に、
ゆったり過ごして下さい。



17

日(水)13:30～

たくさんのメンバーさんが出品くださった「奈良県障害者作品展」と「クリスマス会」の
振り返りミーティングを実施します。お互いの感想を共有することでさらに経験値アップ！