

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	10:00~13:30 昼食会&掃除	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	10:00~13:10 昼食会	
	13:30~15:30 外出 ウィンドウ ショッピング (車移動7名まで)	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 トランプゲーム みんなで遊べば 楽しさ倍増(*^へ。^*)	13:30~14:30 靴下ハギレ プロジェクト! ① 大きな絨毯をつくろう♪	13:10~16:00頃 室内カラオケ 好きな歌を、 好きなペースで♪	
8	9	10	11	12	13	14
	10:00~13:30 昼食会&掃除	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	10:00~13:30 昼食会&掃除	
	13:30~14:30 春待ち川柳と お茶会 ☕️	13:30~14:30 伝統工芸 くみひも 組紐	13:30~14:30 そよ風スケッチ会 「花の香り」や「風の音」 感じて描こう🌸	13:00~15:30 テニスサークル (雨天中止) 参加費 150 円	13:30~16:00頃 外出 万葉文化館① 絵本原画展 (車移動7名まで)	
15	16	17	18	19	20	21
	10:00~13:30 昼食会&掃除	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	春分の日 ☀️🌙 絵本原画展	
13:30~15:30頃 外出 河津桜 お花見 (雨天中止)	13:30~14:30 春の体力測定& 集中力と判断力強化! 「豆つかみ大会」	13:30~14:30 靴下ハギレ プロジェクト! ② 大きな絨毯をつくろう♪	13:30~16:00頃 外出 万葉文化館② 絵本原画展 (車移動7名まで)			
22	23	24	25	26	27	28
	10:00~13:10 昼食会	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	ラジオ体操/ 朝活「お花見」	10:00~13:30 昼食会&掃除	
	13:10~16:00頃 室内カラオケ 好きな歌を、 好きなペースで♪	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	13:10~16:00頃 室内カラオケ 歌のチカラで 元気チャージ♪	13:30~14:30 ファイナルファンタジー サークル⑨	
29	30	31	<p>「朝活お花見」「外出お花見」プログラム 天候や開花状況により、日時が変更になる場合があります。 事前に、地活「こころ」まで、お問合せ頂くと確実です。 よろしくお願ひします。TEL 0744-45-1030</p> <p>「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、もしくはお電話ください。</p>			
	10:00~13:30 昼食会&掃除	ラジオ体操/ 朝活「お花見」				
	13:30~15:30頃 外出 図書館 (車移動7名まで)					

プログラムの参加・不参加は自由です。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。



編み物

毎月2回
定期開催中♪

3日(火)・24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♪

- 費用: まずは無料でチャレンジ
- 時間: 13:30 ~ 15:30



アニメ映画「君の名は」でもお馴染みの
「くみひも」

伝統工芸 くみひも 組紐



気軽にチャレンジく
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。3/10プログラム実施日
以外でも、月・火・金 対応可



テニスサークル

再開のお知らせ

春が来たので再開します~♪

ラケット不要、未経験の方も大丈夫。動きやすい
服装と運動靴で、お気軽にご参加ください。

- 参加費 150 円(テニスコート レンタル料)
- 場所 芝運動公園テニスコート

【雨天の場合】
当日、昼過ぎの天候で決まります。(テニスコート管理
者判断) 天候が不安定な場合は、地活「こころ」まで、
電話にてお問合せ下さい。

【詳しくは、スタッフまでお問合せください。】