

地域活動支援センター つきみがおか

令和6年2月27日

2024年 3月 の活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	1	2	3
 <p>★おねがい★ 人数把握のため、黄色のプログラムはできるだけ事前にお申込みをお願いします。 申込×切のあるプログラムは期日までに必ずお申込みください。</p>				<p>外出企画 12:50集合 13:00～16:00 名古屋市障害者作品展 示会@市民ギャラリー矢 田 申込×切:2/29(木)16:00</p>	休み	休み
4	5	6	7	8	9	10
<p>スポーツ 集合14:30 14:40～15:50 「カローリング+ストレッチ」</p>					土曜開所日	休み
11	12	13	14	15	16	17
<p>スポーツ 集合14:30 14:40～15:50 「カローリング+ストレッチ」</p>	<p>パソコン講座 13:30～15:30</p>	<p>絵手紙 13:30～15:30 参加費:100円 ★ボラ講師</p>	<p>つきみがおかバス旅行 9:30～16:00(予定) 参加は申込済みの方のみ になります。</p> 	<p>トールペイント 10:00～12:00 参加費:100円 ★ボラ講師</p>	休み	休み
18	19	20	21	22	23	24
<p>スポーツ 集合14:30 14:40～15:50 「カローリング+ストレッチ」</p>	<p>ミーティング 10:30～12:00 参加した方に梅ジャムを 配ります。</p> 	<p>春分の日</p>	<p>習字 13:30～15:00 参加費:100円 ★ボラ講師</p>	<p>音楽鑑賞 10:00～12:00</p>	休み	休み
25	26	27	28	29	30	31
<p>スポーツ 集合14:30 14:40～15:50 「カローリング+ストレッチ」</p>	<p>買い出し 10:00～12:00 3/27昼食作りの材料を 買いに行きます。</p>	<p>昼食作り 「豆腐ハンバーグ」 10:00～12:00 参加費:300円 ×切:3/26(火)10:00</p>		<p>つきみがおかカフェ 13:30～15:30 ★焙煎珈琲を淹れます。 珈琲を飲みながらチラシ のデザイン等考えましょ う。</p>	休み	休み
	<p>パソコン講座 13:30～15:30</p>	<p>抹茶 13:30～15:00 参加費:100円 ★ボラ講師 ×切:3/26(火)10:00</p>	<p>×切後のキャンセルは キャンセル料をいただき ますのでご了承ください</p>			

※活動予定表は、ホームページでもご覧いただけます。都合により予告なくプログラムが変更になることがあります。

☆お知らせ☆

☆プログラム参加は自由ですので、プログラムがあってもなくても、自由に過ごしていただけます。プログラムが追加・変更になった時は、施設内に掲示いたします。

プログラム名	内容
パソコン講座	必要な方はパソコンをお持ちください。なごや福祉用具プラザのIT相談員やボランティアさんが来ます。PCは全部で9台ありますが、ネットに繋がるPCは3台ですので、場合によっては交替制で使用します。
習字	毛筆で好きな字を書きます(お手本の用意あり)。ボランティア講師の添削が受けられます。墨汁が服に飛ぶ可能性もありますのでご注意ください。
絵手紙	書きたい画材があれば持参してください。服に絵の具がつくことがあります。
抹茶	各自で抹茶を立てて飲みます。個包装のお菓子をいただきます。✕切を過ぎた後のキャンセルは原則キャンセル料をいただきますのでご了承ください。
トールペイント	絵の具が洋服につくことがあります。描きたい画材がある人はご持参ください。
外出企画	名古屋市障害者作品展覧会を見に市民ギャラリー矢田へ行きます。
昼食作り	豆腐ハンバーグを作ります。申込・キャンセルともに3/25(火)10:00が✕切です。✕切後のキャンセルは原則キャンセル料をいただきます。買い出しは前日3/25に行きます。
スポーツ	体育館でスポーツをします。
つきみがおかを飾ろう	4月の壁面製作に使うパーツを一緒に作ります。
つきみがおかカフェ	地域の精神障害当事者やその家族、支援者などが参加できるプログラムです。お菓子を食べたり飲み物を飲んだりしながら楽しく話しましょう。利用者の皆様には、つきみがおかやプログラムについてご説明いただくなどご協力をお願いすることもあります。
ミーティング	4月のつきみがおかの予定を配ります。今後のみなさんのやりたいことについて一緒に考えていきます。インスタントの飲み物を提供します。

居場所メニュー

メニュー名	内容	参加費
絵手紙	自由活動で行っていただけます。	2時間100円
トールペイント		
習字		
抹茶		
塗り絵	風景画、花、すみっこぐらし、マンダラ等の塗り絵があります。短時間で完成するもの、時間をかけて塗るものなど沢山あります。	1枚10円(印刷代)
ナンプレ	数字を空欄に埋めていくパズルです。思考力や集中力の向上に!?	なし
間違い探し・熟語パズル	脳トレになります。	なし
施設作品づくり	つきみがおかに飾る作品などを作ります。	なし

申込み・お問い合わせ

社会福祉法人 名古屋市総合リハビリテーション事業団

瑞穂区障害者基幹相談支援センター[月～金曜日・第2土曜日 9:00～17:00 第2以外の土・日・祝日・年末年始を除く]

地域活動支援センターつきみがおか[月～金曜日・第2土曜日 9:30～17:00 第2以外の土・日・祝日・年末年始を除く]

名古屋市瑞穂区弥富町月見ヶ岡5 NTT西日本八事ビル1階 TEL 052-835-3848 FAX 052-835-3743