

地域活動支援センター つきみがおか

平成29年8月21日

2017年 9月 の活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	29	30	31	1	2	3
				 地域交流 つきみがおかCafé 13:30～16:00 茶話会をします 詳しくはチラシ参照	休み	休み
4	5	6	7	8	9	10
ブックトーク 10:30～12:00	昼食作り打合せ 10:30～12:00 打合せと買物	昼食作り 「ナスグラタンと素麺」 10:00～12:30 参加費:300円 ㄨ切9/5 10:30	 茶話会 「お菓子なたこやき」 13:30～15:30 参加費:100円	芋ぼう会 広報なごやを読もう 10:30～12:00	土曜開所日	休み
スポーツ 「スポンジテニス」 集合 14:30 14:40～16:00	パソコン講座 1部 13:00～14:15 「パワーポイントの活用」 2部 14:15～15:30	地域交流 地域介護者教室 13:30～15:30 カラーセラピー ㄨ切9/1 17:00		クラフト 13:30～15:30 参加費:100円		
11	12	13	14	15	16	17
特別企画 イオン黄色いレシート キャンペーン店頭活動 (八事イオン) 10:00～12:00	茶話会 「モーニング」 ホットケーキ 10:00～11:30 参加費:100円			トールペイント 10:00～12:00 参加費:100円 ☆ボラ講師	休み	休み
スポーツ 集合 14:30 14:40～16:00	パソコン講座 1部 13:00～14:15 2部 14:15～15:30	絵手紙 13:30～15:30 参加費:100円 ☆ボラ講師	リラクゼーション ヨガ@体育館 13:50地活集合 14:00～16:00	ミーティング 活動予定表の配布等 13:00～14:30		
18	19	20	21	22	23	24
敬老の日	施設作品作り クラフトで備品や試作 づくり 10:00～12:00			ものづくりの会 裂き布コースター 10:00～12:00 参加費:100円	秋分の日	休み
	パソコン講座 1部 13:00～14:15 「パワーポイントの活用」 2部 14:15～15:30	音楽鑑賞 好きな音楽CDを持ち 寄って紹介しましょう 13:30～15:00 リラクゼーション(ストレッチ) 16:00～16:30	お菓子作り 「じゃがいものボンデケー ジョとスムージー」 13:00～15:30 参加費:300円 ㄨ切 9/20 16:00	トールペイント 13:30～15:30 参加費:100円		
25	26	27	28	29	30	1
クラフト 10:00～12:00 参加費:100円	スキルアップ検討会 10:30～12:00 困っていることを相談 してみよう		 つきみがおかを飾ろう 13:30～15:30 ハロウインの飾り付け をしよう	ランチ会 「キーマカレー(中辛)」 11:30～12:30 参加費:200円 ㄨ切 9/29 9:30 9人限定申込制先着順	やす 休み	やす 休み
スポーツ 集合 14:30 14:40～16:00	パソコン講座 1部 13:00～14:15 2部 14:15～15:30	茶話会 「抹茶」 13:30～15:00 参加費:100円 ☆ボラ講師		リラクゼーション 太極拳@体育館 13:20地活集合 13:30～14:30 ☆ボラ講師		

※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☆

☆4月から開所時間の変更予定があります。10:00~16:00から9:30~17:00への時間変更、及び第二土曜日の開所です。

☆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。A71

●9/11イオン黄色いレシートで八事イオンに外出。イオンの黄色いレシートキャンペーンにつきみがおかが登録しています。

特別企画



・詳しくは掲示するチラシをご覧ください。
 ・地域の方にも参加いただき、カラーセラピーを体験します。
 ・メ切が9/1 17:00なので、早めにお申し込みください。

地域介護者教室 (地域交流)



・つきみがおかの地域開放企画です。つきみがおかCaféと名付けました。
 ・毎月第一金曜日13:30~16:00で定例です。
 ・つきみがおかの利用者でない精神障害の方も参加ができる企画です。一人で難しければ、家族や支援者の付き添いもOKです。
 ・内容は茶話会で、無料です。

つきみがおか Café(地域交流)



・つきみがおかミーティングを月一回行います。
 ・つきみがおかの次月のプログラムを配布します。
 ・次々月のプログラムの希望を伺います。
 ・職員からのお知らせをしたり、利用者の皆様からのご意見をお伺いします。

ミーティング



・持ち物: 体育館で使える運動靴・タオル・水分補給の飲み物
 ・14:30つきみがおか集合
 ・場所: 福祉スポーツセンター
 ・毎月第1月曜日はスポンジテニスをしていますが、その他の月曜日はその都度行うスポーツの内容が変わります。

スポーツ



・持ち物: 動きやすい服装・飲み物・体育館の場合は体育館で使える靴
 ・<ヨガ>
 ・体育館で行う時と、会議室等でイスヨガをするときがあります
 ・<太極拳>
 ・定例で最終金曜日に体育館で行います。ボランティアの先生がみえます
 ・<体育指導員さんとストレッチ>
 ・地活で行います

リラクゼーション



・個別で行いたいことに取り組んでいただけます。
 ・持ち物: 必要な方はパソコン
 ・なごや福祉用具プラザの方が講師で、ボランティアさんもみえます

パソコン 講座



・学ぼう会は、制度・病気・障害・生活・コミュニケーション、その他様々なテーマをとりあげます。
 ・スキルアップ検討会は、問題解決技能訓練を使って、困った事の解決に向けて問題を整理して可行ける方を探っていく会です。

学ぼう会・スキル アップ検討会



・参加費: 100円
 ・洋服に絵の具がつくことがあります。
 ・<絵手紙>
 ・書きたい画材があれば持参
 ・毎月第二水曜日の午後定例で、ボランティアの先生がみえます。
 ・<トールペイント>
 ・毎月第三金曜日の午前定例で、ボランティアの先生がみえます。

トールペイント・ 絵手紙



・参加費: 100円
 ・ペーパーバンドを使った作品を作ります。
 ・人気のプログラムです。

クラフト



・<プログラム準備>
 ・主に創作プログラムの準備作業を職員と一緒に行います。
 ・<施設作品作り>
 ・施設の飾り付けをしたり、備品を創ったり、普及啓発で地域の方などに配布する作品を作ったりします。

施設作品作り・ プログラム準備



・好きな音楽や本を持ち寄って紹介しあいます。お持ちできれば、その場でインターネットで検索しますので、持参できなくてもかまいません。
 ・紹介せずに話を聴くだけでもOKです。

音楽鑑賞・ブック トーク



・お抹茶・ラテ・アート・モーニング(手煎り焙煎コーヒー)などがあります。
 ・季節によっている飲み物をつくり、お茶を飲みながら楽しくお話をしましょう。
 ・参加費: 100円
 ・お抹茶は毎月第4水曜日の午後定例で、ボランティアの先生がみえます。

茶話会



・材料準備の関係上、メ切後のキャンセルは、参加費をいただきます。
 ・参加費300円(簡単昼食200円)
 ・昼食作りは、前日に材料と作り方の打合せをしています。
 ・基本的に、昼食作りは前日の10:30、お菓子作りは前日の16:00を締切としています。

昼食づくり・お菓子作り



・職員が食事を作ってみなさん食べていただく企画です。
 ・材料費200円
 ・材料準備の関係上、メ切後のキャンセルは、材料費をいただきます
 ・先着9名限定です。

ランチ会



・つきみがおかの花壇を花と緑できれいにします。陽明学区町美推進委員会のとも協力して草取りなど行います。
 ・サークル活動として実施することにしました。
 ・毎週木曜日の10:00~10:30に行います
 ・雨天時は中止のことがあります

園芸サークル



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