

地域活動支援センター つきみがおか

平成29年12月18日

2018年 1月 の活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
<p>つきみがおか日帰り旅行で西尾市にあるみそぼく伝、はとや、松鶴園へ行きました!! 天候にも恵まれ、楽しい旅行になりました*</p> 				<p>特別企画 書初め 10:00~12:00 参加費:100円 10人限定申込制先着順</p>	休み	休み
			<p>映画鑑賞 「となりのトトロ」 13:00~15:00 映画を観ながらお茶をします</p>	<p>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</p>		
8	9	10	11	12	13	14
<p>成人の日</p>	<p>共同作品作り 名古屋市博物館に出展する作品を作ろう! 「ローズウィンドウ」 10:00~12:00</p>	<p>リラクゼーション 「ヨガ」 @体育館 地活集合 10:00 10:30~12:00</p>		<p>共同作品作り 名古屋市博物館に出展する作品を作ろう! 「ローズウィンドウ」 10:00~12:00</p>	土曜開所日	休み
	<p>パソコン講座 1部 13:00~14:15 「ワードアートをやってみよう」 2部 14:15~15:30</p>	<p>絵手紙 13:30~15:30 参加費:100円 ☆ボラ講師</p>	<p>特別企画 イオン黄色いレシート キャンペーン店頭活動 (ハ事イオン) 13:30~15:30</p>	<p>お菓子作り 「パンピーとおしるこ」 13:00~15:30 参加費:300円 ≠切1/11 16:00</p>		
15	16	17	18	19	20	21
<p>クラフト 10:00~12:00 参加費:100円</p>	<p>学ぼう会 広報なごやを読もう 10:30~12:00</p>	<p>茶話会 「モーニング」 はちみつチーズトースト 10:00~11:30 参加費:100円</p>	<p>外出企画 初詣 @熱田神宮 10:30~15:00</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
<p>スポーツ 「ビーチボールバレー」 集合 14:30 14:40~16:00</p>	<p>パソコン講座 1部 13:00~14:15 2部 14:15~15:30</p>	<p>ゲーム会 13:30~15:30</p>	<p>参加費:昼食代(宮きしめん) ≠切1/17 17:00</p>	<p>ミーティング 活動予定表の配布等 13:00~14:30</p>		
22	23	24	25	26	27	28
	<p>施設作品作り ポンポンで つきほを作ろう! 10:00~12:00</p>			<p>ランチ会 「にゅうめんと天ぷら」 11:30~12:30 参加費:200円 ≠切1/26 9:30 9人限定申込制先着順</p>	休み	休み
<p>スポーツ 集合 14:30 14:40~16:00</p>	<p>パソコン講座 1部 13:00~14:15 「ワードアートをやってみよう」 2部 14:15~15:30</p>	<p>外出企画 「東山荘で初釜」 13:00地活集合 13:30~16:30 参加費:300円 ≠切1/23 17:00 ☆ボラ講師</p>	<p>クラフト 13:30~15:30 参加費:100円</p>	<p>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</p>		
29	30	31	1	2	3	4
<p>トールペイント 10:00~12:00 参加費:100円</p>	<p>屋食作り打合せ 10:30~12:00 打合せと買物</p>	<p>簡単屋食づくり 「あんかけうどん」 10:30~12:00 参加費:200円 ≠切1/30 10:30</p>			やす 休み	やす 休み
<p>スポーツ 集合 14:30 14:40~16:00</p>	<p>パソコン講座 1部 13:00~14:15 2部 14:15~15:30</p>	<p>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</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。

- ・1/11(木)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。
- ・1/5(金)書初めを行います。ボランティアさんがみえます。
- ・基幹センターの事業で行われている「トライキッズ、JS」との合同企画です。地域の小中学生が参加します。

特別企画



- ・1/18(木)熱田神宮に初詣に行き、宮きしめんを食べます。
- ・1/24(水)東山荘で初釜を行います。
- ・お抹茶を頂いた後、カルタ・トランプをします。
- ・※それぞれチラシを掲示しますのでご覧のうえ、参加申込みをしてください。

外出企画



- ・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が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

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、会議室でイスヨガをする場合があります。
- ・<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する、方向性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



- ・1/4(木)、12(金)に名古屋市博物館に出展する作品を作ります。
- ・「ローズウィンドウ」とは、スタンドグラスを紙で再現したもの(ペーパーアート)です。光の色彩を楽しむ芸術です。

共同作品作り



- ・好きな音楽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



- ・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。
- ・季節によっていろんな飲み物をつくり、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、×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、×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。
- ・雨天時は中止のことがあります。

園芸



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