

# 地域活動支援センター つきみがおか

平成30年1月17日

## 2018年 2月 の活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	30	31	1	2	3	4
				<b>リラクゼーション</b> 「イスヨガ」 @福スポ会議室 10:20地活集合 10:30~11:30	休み 	休み
クリスマス会を行いました！		<b>施設作品作り</b> クラフトで備品や試作づくり 13:30~15:30		<b>地域交流</b> 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		
5	6	7	8	9	10	11
<b>クラフト</b> 10:00~12:00 参加費:100円	<b>茶話会</b> 「モーニング」 パナナプリントースト 10:00~11:30 参加費100円				土曜開所日	建国記念の日
<b>スポーツ</b> 「ビーチボールバレー」 集合 14:30 14:40~16:00	<b>パソコン講座</b> 1部 13:00~14:15 「パワーポイントの応用」 2部 14:15~15:30	<b>外出企画</b> 「名古屋市博物館」 出展した作品を観に行きます 13:20地活集合 13:30~16:00 ㊄切2/6 17:00	<b>お菓子作り</b> 「抹茶ババロア」 13:00~15:30 参加費:300円 ㊄切2/7 16:00	<b>特別企画</b> 「おこしものづくり」 13:00~16:00 参加費:100円		
12	13	14	15	16	17	18
振替休日				<b>トールペイント</b> 10:00~12:00 参加費:100円 ☆ボラ講師	休み	休み
	<b>パソコン講座</b> 1部 13:00~14:15 2部 14:15~15:30	<b>絵手紙</b> 13:30~15:30 参加費:100円 ☆ボラ講師 リラクゼーション(ストレッチ) 16:00~16:30	<b>外出企画</b> 「松坂屋美術館」 ミュシャ展に行きます 13:20地活集合 13:30~16:00 ㊄切2/14 17:00	<b>ミーティング</b> 活動予定表の配布等 13:00~14:30		
19	20	21	22	23	24	25
<b>ものづくりの会</b> 「UVレジン」 10:00~12:00 参加費:200円 10人限定申込制先着順	<b>昼食作り打合せ</b> 10:30~12:00 打合せと買物	<b>昼食作り</b> 「ポトフ」 10:00~12:30 参加費:300円 ㊄切2/20 10:30		<b>ランチ会</b> 「さめきうどんのカレーうどん」 11:30~12:30 参加費:200円 ㊄切2/23 9:30 9人限定申込制先着順	休み	休み
<b>スポーツ</b> 集合 14:30 14:40~16:00	<b>パソコン講座</b> 1部 13:00~14:15 「パワーポイントの応用」 2部 14:15~15:30	<b>音楽鑑賞</b> 好きな音楽CDを持ち 寄って紹介しましょう 13:30~15:00	<b>クラフト</b> 13:30~15:30 参加費:100円	<b>リラクゼーション</b> 太極拳@体育館 13:20地活集合 13:30~14:30 ☆ボラ講師		
26	27	28	1	2	3	4
<b>トールペイント</b> 10:00~12:00 参加費:100円					やす 休み	やす 休み
<b>スポーツ</b> 集合 14:30 14:40~16:00	<b>パソコン講座</b> 1部 13:00~14:15 2部 14:15~15:30	<b>茶話会</b> 「抹茶」 13:30~15:30 参加費:100円 ☆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☆

☆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。

- ・2/9(金)におこしものづくりを行います。名古屋伝統の、ひな祭りのお菓子です。ボランティアさんに教えて頂きます。

## 特別企画



- ・2/7(水)これまでにプログラム(共同作品作り)で製作していた作品ローズウィンドウを名古屋市博物館に出展したので観に行きます。
- ・2/15(木)松坂屋美術館で行われているミューザ展を観に行きます。
- ・※福祉手帳をお持ちください。両方とも入場料はかかりません。

## 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。
- ・※パソコン講座は2部制です。
- ・各部第1,3週は7名、第2,4週は9名限定です。事前申込制ですが、当日空きがあれば参加することも可能です。
- ・電話等での申込もできますのでご不明な点はお尋ねください。

## パソコン講座



- ・2/19(月)にUVレジンを作ります。
- ・10人限定先着申込制です。定員になり次第締め切りますが、当日でも空きがあれば参加することができます。

## ものづくりの会



- ・参加費: 100円
- ・洋服に絵の具がつくことがあります。
- ・<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



- ・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



- ・参加費: 100円
- ・<絵手紙>
- ・書きたい画材があれば持参してください。
- ・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。

## 絵手紙



- ・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、〆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、〆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