地域活動支援センター　つきみがおか

令和8年9月28日

2026年　10月　の活動予定

区民まつりの景品作りでは、
布コースター、ガラスタイル、ポンポンなど予定しています。

たこ焼きの具材は、タコ、かしわ、チョコ、マシュマロ、キャベツ、揚げ玉、しょうが、ソーセージなどを予定しています。

ポップコーンなど
映画のお供は各自ご用意をお願い致します♪

呪いで90歳の老婆に姿を変えられた少女ソフィーが、奇妙な動く城で魔法使いハウルと出会い、心を通わせていくジブリ作品です。

内容の詳細は今月のプログラムを裏面を参照してください。

「チェアヨガ」は、椅子を使って座ったまま、または椅子をサポートにしておこなう安全で負担の少ないヨガです。股関節や肩回りのストレッチでは、日常生活では動かさない範囲までじんわりと伸ばせるのが魅力だそうです♪

9:30出発(徒歩)21分→10時着
チケット購入の詳細は職員かつきみがおか内に貼ってあるチラシをご確認ください。

月	火	水	木	金	土	日
	29	30	1	2	3	4
			地域開放企画 10:30～11:30 「ボッチャ練習会」		休み	休み
			区民まつり景品作り 13:30～14:30	ゲーム会 「ゲーリング」 13:30～15:00 ★ボランティア		
5	6	7	8	9	10	11
	映画鑑賞 13:00～15:00 「ハウルの動く城」	昼食づくり 10:00～15:00 「たこ焼きパーティー」 参加費:400円 締切:7日10時まで @桜山マックスバリュー	音楽鑑賞 13:30～15:00		土曜 開所日	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み				トールペイント 10:00～12:00 参加費:100円 ★ボラ講師	休み	休み
		ものづくり 13:00～14:30 「ステンシルアート」 参加費:300円 ★ボランティア		茶話会 13:30～15:00 参加費:100円		
19	20	21	22	23	24	25
		カラオケ 10:00～12:00	外出企画 9:30～13:00 「パロマ瑞穂スタジアム」 現地解散 障害者手帳所持者 700円(事前購入) 必ず当日手帳持参 参加希望の方は必ず職員までお声かけください		薬学祭	休み
		絵手紙 13:30～15:00 参加費:100円 ★ボラ講師		ミーティング 13:30～15:00		
26	27	28	29	30	31	1
スポーツ 12:20～15:00 「チェアヨガ」 @名古屋市総合リハビリテーションセンター 福祉スポーツセンター	パソコン 13:30～15:30 1部:13:30～14:30 2部:14:30～15:30	抹茶 13:30～15:00 「抹茶を楽しむ会」 参加費:100円 ★ボラ講師		つきみがおかカフェ 13:30～15:00 ★地域開放	休み	休み

★お知らせ★
このプログラムは案になります。
最終決定のプログラム表は、10月以降にこちらのQRコードからご確認下さい。

※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。

★10月のプログラム内容の詳細★

10月14日(水)
ものづくり:「ステンシルアート」

ステンシルアートって？
ステンシルシートを布に上に置き、絵の具をポンポンとのせるだけで、だれでも簡単に素敵なデザインが描けるアートです。

思いのままに色をのせる時間は、きっと素敵なリフレッシュに。世界にひとつの作品を一緒に作りませんか？

更新のご案内

令和8年度後期分の登録更新月となりました。

1、引き続き登録を希望される場合
10月1日から手続きを開始しますので、9月中は手続きができません。
10月中が難しい場合は、11月以降初めて来所された時に登録面談を行います。

登録面談では、10分～15分程度の面談を行います。
その際に、更新料1000円をお支払いください。

担当職員が不在の場合がありますので、来所の際はできるだけ事前にご連絡いただけますと幸いです。

2、登録を希望されない場合
お手数ですが、ご連絡をお願い致します。
地域活動支援センターつきみがおか（052－680－7111）

なお、令和9年3月末までに更新されなかった場合は、自動的に退所となります。

その他、ご質問やご不明点などございましたらお気軽にお問い合わせください。

プログラム参加希望確認書
つきみがおかは、利用者さんと一緒にプログラムづくりをしています♪
職員がどの分野においても経験があるわけでは無いので、皆さんと一緒に考え、挑戦していきたいと思っています。
モノづくりのプログラム等は、必要に応じてプログラム練習日を設けていきたいと思っています。
季節行事も一緒に考えていきますので、お気軽にお声掛けください。お待ちしています♪
ゲーム、クラフト、キルトのサロンをボランティアの方をお招きして開催しております。
開催日、内容についてはつきみがおかにて掲示します。

★パソコン講座
つきみがおかには、ネットが繋がるパソコンが4台と繋がらないパソコンが4台あります。
台数が不足して、パソコンをお使いいただけない状況が発生する可能性がありますので、1部と2部で時間を区切りました。
当日、ご参加いただける台数に余裕がある場合は、部を跨いでご利用いただけます。

★居場所メニューについて
準備から片付けまで基本的にはご自身でお願いします。他のプログラム中も場所があればしていただけます。
「絵手紙」「習字」「抹茶」「トールペイント」「クラフト」は、2時間100円です。
他、「塗り絵」「ナンプレ」「間違い探し」「共同作品作り」があります。

【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
名古屋市瑞穂区北原町3丁目2番地ジュネス瑞穂1階　TEL　052-680－7111　FAX　052-680－7626