

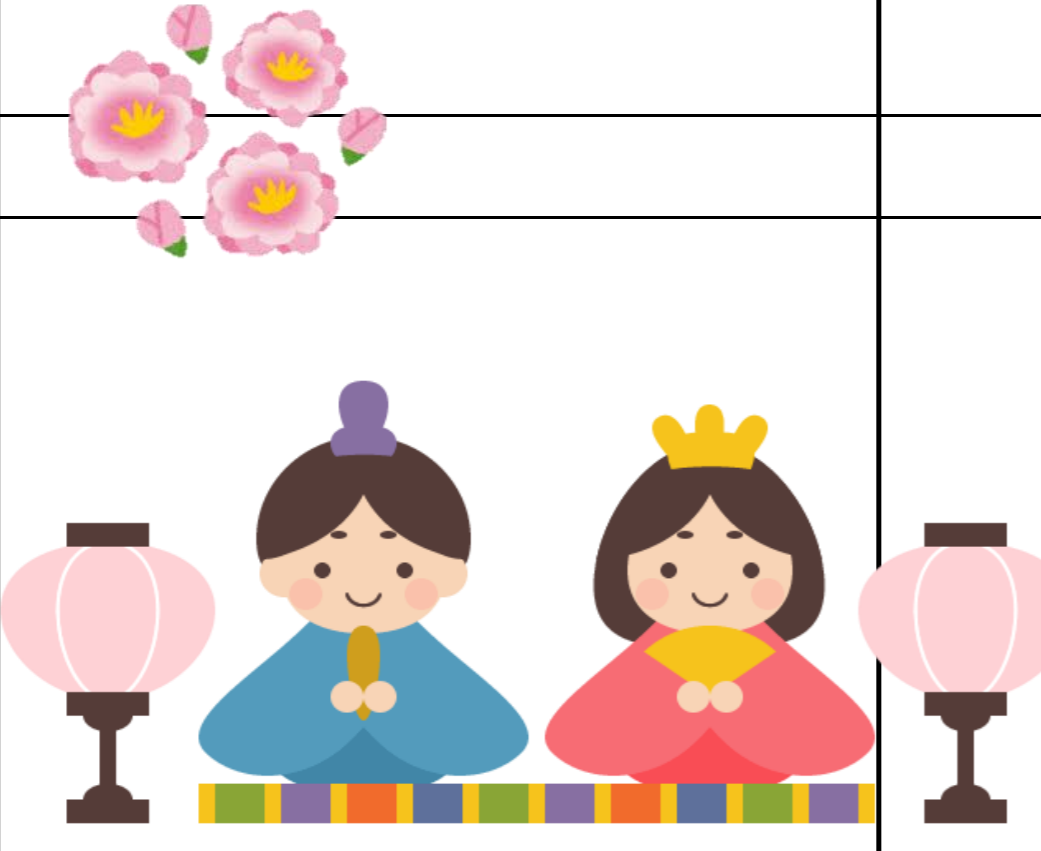



2026年 3月 の活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	1
3月	<p>トールペイント 予約開始 3月2日(月)9:30~</p>		<p>3月3日のひな祭りは、正しくは上巳の節句というそうですが、ちょうど桃の季節なので、今では、桃の節句という美しい名で親しまれているようです。</p>			休み
2	3	4	5	6	7	8
<p>日頃よりお世話になっているボランティアさんへのプレゼント作りです。石鹸の表面にペーパーナプキン等の絵柄を切り抜き、デコパージュ液で貼り付けていきます。</p>			<p>モルックとは、フィンランド カレリア地方の伝統スポーツ(キツカ)を元に開発されたスポーツです。投げる棒のことをモルックと呼び、木製のピン(スキットル)を倒していきます。</p>			
カラオケ	茶話会	プレゼント作り	映画鑑賞	ゲーム会		
13:30~15:00	<p>13:30~15:00 参加費:100円</p> <p>茶話会のお菓子は、お雛様にちなんだお菓子を予定しています。</p>	<p>13:30~14:30 「せっけんデコパージュ」 参加費:無料</p> <p>※お持ち帰りできません。</p>	<p>「ピーター・パン」 14:00~15:20</p> <p>ネバーランドに住む「大人にならない永遠の少年」の物語です。</p>	<p>13:30~15:00 「モルック」 ★ボランティア</p>		休み
9	10	11	12	13	14	15
	<p>パソコン講座</p> <p>13:30~15:30</p> <p>1部:13:30~14:30 2部:14:30~15:30</p>	<p>昼食づくり</p> <p>「お好み焼き」 10:00~15:00</p> <p>締切:3月11日10時 参加費:300円 @隣の八百屋&amp;コンビニ</p>	<p>音楽鑑賞</p> <p>13:30~15:00</p>	<p>住所: 中村区稲葉地町7丁目1</p> <p>行き方: 瑞穂区役所駅12:24発乗車 中村公園バス停13:09発乗車 鴨付(バス停)下車</p> <p>※名古屋音楽大学まで徒歩2分です。</p> <p>ご参加される方は、現地集合ではなく、つきみがおかでの参集をお願い致します。</p>		土曜開所日
16	17	18	19		21	22
<p>スポーツ</p> <p>12:50~15:30 @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 ★地域活動支援センターかたつむり&amp;かけ橋&amp;藤田こころケアセンター 「グランドゴルフ」</p>		<p>絵手紙</p> <p>13:30~15:00 参加費:100円 ★ボラ講師</p>	<p>地域交流企画</p> <p>「音楽祭へ行こう」 参加費:200円</p> <p>12:15~15:15 @名古屋音楽大学</p> <p>交流先@名古屋市内の地域活動支援センター</p>			休み
23	24	25	26	27	28	29
<p>キーホルダーは、ビーズアートで予め描かれた台紙にビーズを貼り付けています。写真立ては、お花やガラスタイルを貼り付けていきます。</p>		<p>土台に、お好みのデコパーツ等をホイップで装飾していきます。デコパーツは、ネイルアート等に使用されているもので、ぷっくりとしたとても可愛いものです。</p>		<p>ものづくり</p> <p>11:00~12:00 「キーホルダーづくり」 参加費:300円 ★ボランティア</p>		休み
モノづくり	パソコン講座	抹茶	ミーティング	つきみがおかカフェ		
<p>13:30~15:00 「キーホルダーづくり」 参加費:300円 「写真立てづくり」 参加費:300円 ★ボランティア</p>	<p>13:30~15:30</p> <p>1部:13:30~14:30 2部:14:30~15:30</p>	<p>13:30~15:00 「抹茶を楽しむ日」 参加費:100円 ★ボラ講師</p>	<p>13:30~15:00</p> <p>ミーティング終了後から16時頃までおしゃべり会を予定しています。</p>	<p>13:30~15:00 ★地域開放</p>		休み
30	31					
<p>映画鑑賞 「ピノキオ」 13:30~15:00</p>	<p>ゼペットじいさんに作られた人形が冒険をする物語です。</p>		<p>※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。</p>			

# プログラムのご紹介

## 1、スポーツ

リハビリセンター福祉スポーツセンターの体育館にて指導員と一緒にしています。  
カローリング、バトミントン、モルック、ボッチャなど種目は様々ですが、どなたにも楽しんでいただけるようなレクリエーションスポーツを展開しています。  
挑戦してみたい種目など何かご希望がありましたら、職員にお声掛けください。  
種目の前後では、ストレッチもしています。



## 2、音楽

毎月、YouTubeをプロジェクターで投影し、音楽鑑賞やカラオケを行っています。  
お好みの曲を皆さんと一緒に歌ったり、聴いたりしています。  
つきみがおか内では楽器を鳴らせませんが、事業所さんと交流企画にて、楽器を用いての音楽祭もこれまでに開催してきました。  
今後も皆さんと一緒に様々な企画を考えていければと思っています。

### 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ないので、皆さんと一緒に考え、挑戦していきたいと思っています。  
今後、モノづくりのプログラム等は、プログラム練習日をし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たいと思っています。  
いつでもお声掛けください♪

### ★トールペイント

4月より当面月に一度のプログラムになります。

**原則、1日、9:30以降に予約を開始しますので、**電話連絡、又は、つきみがおか掲示物に記名をお願いします。  
ご予約制ですが、当日空き枠があればいただけます。  
お手数ですが、キャンセルの場合は、プログラム開始時刻までにご連絡をお願いします。

### ★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



## <更新のご案内>



R8年度前期分更新のご案内とR7年度後期分満足度アンケートを3月末に郵送いたします。  
3月中は更新できませんのでご注意ください。

更新面談では、更新料と領収書、満足度アンケートをご持参ください。  
面談日は可能な限りご予約いただければ幸いです。



## 3、お話し会

茶話会やつきみがおかカフェでは、サイコロトークやテーマを決めて皆さんでお話しています。  
お話の中には新しい発見があったり、共感するものがあるかも？！  
ミーティングでは、毎月の活動を振り返りながら今後のプログラム検討をしています。初めての企画では、プログラム相談日や準備日を設けています。

