

しんおとう👴🎁 1 2月予定表

※11月25日時点でのプログラム詳細になります。今後変更になる可能性があります。

2025年12月

開所時間：(月)～(金)9時30分～16時

お休み：土日祝

開所日 黄色：午前、水色：午後

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<div>10:00 しんおとう出発</div> <div>10:13 金山から金山12（市立大病院学方面）のバスに乗る</div> <div>10:21 高辻で降り、徒歩500mでシャンピア到着予定</div>	10:00～1130 買い物 高辻のシャンピアへ、茶話会のお菓子とカード作りの材料を買いに行きます。			
	13:30～14:30 折り紙 今回はお正月の折り紙を製作します。 折りたいもの募集中！		13:30～15:30 茶話会① 今月は2回。お菓子を食べお茶を飲んでホッと一息♪お茶＆お菓子代は100円	13:30～14:30 ゲームの日 総当たり戦でスピードをやります。 カードゲームが好きな方はぜひ！
	9	10	11	12
	13:30～15:00 栄養講座 保健センターさんによる講座「こころとからだに、やさしいごはん教室」をしんおとうで開催します！ 栄養が摂れるラーメンや、かんたん調理を知ることができて、試食もできます♪ 参加をご希望の方は職員にお知らせくださいね！ <u>参加費無料</u>		10:00～11:00 クリスマスカード作り カードにデコレーションをしてオリジナルのクリスマスカードを作ります。 参加費100円 13:30～14:30 オトバタ会議 やりたいことを利用者のみなさんで話し合い、来月の予定を立てていきます。 やってみたいことを提案してみよう！	
15	16	17	18	19
10:00～ ちぎり絵 居場所でいつでもできるちぎり絵の体験＆見本作りをします。 (参加費無料ですが見本作りのため持って帰ることはできません)			10:00～11:00 プログラムミーティング オトバタ会議で話せなかった、プログラムの内容を詳しく決めていきます。	
13:30～14:30 チェアヨガ 今回のテーマ「腰痛改善チェアヨガ＆簡単ステップ」心と体をリフレッシュしましょう。		13:30～14:30 こころの元気 「病気を深く知りたい・学びたい」をテーマにこころの元気という本を読み合わせします。	13:30～14:30カラオケ＆音楽鑑賞 感動したいという声からできた副テーマ～心あたたまる～で一緒に楽しみましょう♪	
22	23	24	25	26
				9:40～ 神社掃除 職員と一緒にしんおとうの氏神様である住吉神社のお掃除をします。
	13:30～15:00 書道 ボランティア講師さんによる書道です。書きたい文字がある方は、12月4日までに職員へお知らせください。書きたい字やお手本を見ながら書いてみましょう♪習字道具は不要！ 参加費100円です。		13:30～15:30 茶話会② コーヒーの準備から片付けまでみんなで楽しみましょう♪ お茶＆お菓子代は100円	午後 大掃除 年を越す前に、しんおとうをきれいにしましょう♪
29	30	31	★年末年始のお休みについて★ 12月27日(日)～1月4日(日)までお休みします。 2026年は1月5日(月)から開所いたします。	
----- 年末のお休み -----				

