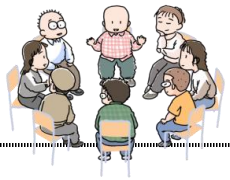
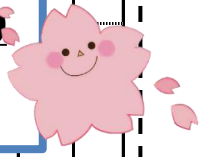
2024年4月　杜の家予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	※交流室 電話相談 休み		お休み	交流室 休み			
午後	お休み	13:45 オカリナ 15:00 スポーツ	お休み	13:30 持ち込みクラブ	13:30 そうじお茶会 14:00　全体MT		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	11:00 散歩ヨガ カレー		お休み	交流室 休み			
午後	14:00　演奏しよう 15:10　音楽	13:45 オカリナ 15:00 スポーツ	お休み	お休み	13:30 そうじお茶会 14:00　SST		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	11:00 散歩ヨガ カレー		お休み	交流室 休み			
午後	14:00　演奏しよう 15:10　音楽	13:45 オカリナ 15:00 スポーツ	お休み	13:30 持ち込みクラブ	13:30　そうじお茶会 14:00 語ろう会 15:00～16:30 アートクラブ		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	11:00 散歩ヨガ カレー		お休み	交流室 休み			
午後	14:00　演奏しよう 15:10　音楽	13:45 オカリナ 15:00 スポーツ	お休み	お休み	13:30 そうじお茶会 14:00　くらし あるある		
	29	30					
午前	昭和の日						
午後	お休み	13:45 オカリナ 15:00 スポーツ					

〇交流室のりようじかん
月・火・金　10:00～17:00
※　時間はまもりましょう



検温・手洗い・換気・密を避け、マスクの着用を推奨しています。

杜の家　サークル紹介

（　）内の人数は参加人数の目安です

＜月曜日

11:00～12:00【散歩・ヨガ】
・前半：近所を20分くらい散歩。
・後半：食堂にて、マットを敷いて、ビデオ見ながらストレッチ。イスに座って、無理ない動きで参加している方もいます（4名）。

12:00【カレー】昼食　よもぎの会
４００円でボリューム満点の美味しいカレーが食べられます。

14:00～15:00【演奏しよう・歌を歌おう】
YouTubeなどを使い、みんなで歌を歌います。音楽に合わせ簡単な体操（運動不足解消しよう）もやります（7名）。

15:10～16:10【音楽】
好きなＣＤを持参し（スマホからでもＯＫ）、一人ずつ音楽をかけていきます。聞いているだけでもいいですよ（5名）。

＜火曜日＞

13:45～14:45【オカリナ】
オカリナを演奏します。初めての方も、やってみませんか？（4名）

15:00～16:00【スポーツ】
交流室で卓球をしています。
初心者や経験者もいて、楽しみながらやっています（7名）。

＜第1・3木曜

13:30～14:30【持込みクラブ】
好きな物を持込み（イラスト描き、読書、パソコン入力など）、各自で取り組みます。静かな雰囲気で、集中してやりたい人はおすすめ（5名）。

＜金曜日＞

13:30～13:50【掃除・お茶会】
みんなで室内の掃除をして、お茶を飲んでひと休み。

14:00～15:00
【第1週 全体MT】活動全体、普段の過ごし方などについて話し合います。

【第2週 SST】対人関係、病気のこと、悩みなどについて、意見交換・アイデア出しをしています。

【第3週　語ろう会】趣味、日常生活のこと、テレビのことなどざっくばらんに語り合います。

【第4週　くらしあるある】一人暮らしに興味ある人や
暮らしの工夫、困りごとなどを意見交換しましょう。

（どのサークルも6名～9名）

15:00～16:30【アートクラブ】
第3金曜日　イラスト描き、塗り絵、創作活動などやっています。材料を持ち込んでOK（5名）

【杜の家からのお知らせ】

☆４月から新年度になりますので、登録用紙の記入をお願いします。みなさんの近況などをお伺いできたらと思いますので、ご協力お願いします。

【あげお福祉会イベント】
☆6/9（日）こころの健康まつり2024が開催されます！
チケット販売などの詳しいことはスタッフまでお聞きください。