



# 支援センター「ひびき」

## R6 10月



| 日   | 月                                       | 火   | 水  | 木                                 | 金                                    | 土   |
|-----|---|---|--|-----------------------------------|--------------------------------------|-----|
|     |   | 1   | 2  | 3                                 | 4                                    | 5   |
| お休み |   | 9:30 外ボラ(教会)<br>自主活動 or 居場所提供                   | 9:30 みんなで作ろう<br>自主活動 or 居場所提供                    | 9:30 健康チェック<br>13:30 体を動かそう(ポッチャ) | 9:30 動かす会<br>13:30 創作活動              | お休み |
| 6   | 7                                       | 8   | 9  | 10                                | 11                                   | 12  |
| お休み | 9:30 内ボラ<br>スタッフミーティング<br>自主活動 or 居場所提供 | 9:30 クッキング<br>自主活動 or 居場所提供                     | 9:30 音楽に親しむ会(カラオ)<br>自主活動 or 居場所提供               | 9:30 脳トレ<br>自主活動 or 居場所提供         | 9:30 アーク<br>(イス取りゲーム)<br>13:30 創作活動  | お休み |
| 13  | 14                                      | 15  | 16   | 17                                | 18                                   | 19  |
| お休み | <b>休日</b><br>(スポーツの日)                   | ばんだいのつどい  | 9:30 みんなで作ろう<br>13:30 ピアエコーの集まり<br>自主活動 or 居場所提供 | 9:30 お茶に親しむ会<br>13:30 体を動かそう(卓球)  | 9:30 アーク<br>(ポッチャをしよう！)<br>13:30 SST | お休み |
| 20  | 21                                      | 22  | 23   | 24                                | 25                                   | 26  |
| お休み | 9:30 内ボラ<br>スタッフミーティング<br>自主活動 or 居場所提供 | 9:30 外ボラ(スリッパ磨き)<br>13:30 避難訓練<br>自主活動 or 居場所提供 | 9:30 みんなで作ろう<br>13:30 ピアエコーの集まり<br>自主活動 or 居場所提供 | 9:30 脳トレ<br>13:30 書道教室            | 9:30 アーク<br>(芋煮会&スポーツ)               | お休み |
| 27  | 28                                      | 29  | 30   | 31                                |                                      |     |
| お休み | 9:30 内ボラ<br>スタッフミーティング<br>自主活動 or 居場所提供 | 9:30 外ボラ(地域清掃活動)<br>自主活動 or 居場所提供               | 10:00 ピアエコーの<br>日                                | フリー                               |                                      |     |

☆クッキングクラブなどの材料費(実費150円以内)がかかるものがあります。実費分については各自負担になります。

☆材料費がかからないプログラムは、途中での参加や出入りも自由ですので、ぜひ参加してみてください。

☆プログラムを変更する場合がございますので、電話でご確認ください。024-522-6886支援センター「ひびき」まで。

☆音楽に親しむ会は、偶数月はカラオケ、奇数月は曲プレを予定しています。