

支援センター「ひびき」 R7 6月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	9:30 内ボラ スタッフミーティング 自主活動 or 居場所提供	9:30 外ボラ(教会) 自主活動 or 居場所提供	9:30 みんなで健康ウォーク 自主活動 or 居場所提供	9:30 市・保健師の健康チェック 13:30 体を動かそう(ポッチャ)	9:30 動かす会 13:30 創作活動	お休み
8	9	10	11	12	13	14
お休み	9:30 内ボラ スタッフミーティング 自主活動 or 居場所提供	9:30 クッキング 自主活動 or 居場所提供	9:30 音楽(合奏) 自主活動 or 居場所提供	9:30 脳トレ 13:30 卓球	9:30 アーク (四季の甲へ行こう！) フリー	お休み
15	16	17	18	19	20	21
お休み	9:30 内ボラ スタッフミーティング 自主活動 or 居場所提供	9:30 外ボラ(教会) 自主活動 or 居場所提供	9:30 みんなで作ろう 自主活動 or 居場所提供	9:30 お茶に親しむ会 自主活動 or 居場所提供	9:30 アーク (伝言ゲーム&絵しりと 13:30 ひびき座談会	お休み
22	23	24	25	26	27	28
お休み	9:30 内ボラ(スリッパ磨き) スタッフミーティング 自主活動 or 居場所提供	9:30 外ボラ(地域清掃) (避難訓練) 自主活動 or 居場所提供	9:30 みんなで健康ウォーク 自主活動 or 居場所提供	9:30 脳トレ 13:30 書道教室	9:30 アーク (風船パレー) フリー	お休み
29	30					
お休み	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。



☆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もございますので、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、カラオケ、曲ブレ、合奏(合唱)を予定しています。