



支援センター「ひびき」 R8 1月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				元旦	年末年始のお休み	年末年始のお休み
4	5	6	7	8	9	10
お休み	9:30 初詣 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 健康チェック 13:30 体を動かそう(卓球)	9:30 動かす会 13:30 創作活動	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み	9:30 内ボラ 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(カラオ ケ) 自主活動 or 居場所提供	9:30 脳トレ 13:30 卓球	9:30 福笑い 自主活動 or 居場所提供	お休み
18	19	20	21	22	23	24
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	11:00 新年度説明会 自主活動 or 居場所提供	お休み
25	26	27	28	29	30	31
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) 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 他事業所見学 13:30 創作活動	お休み

☆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、曲プレ、合奏(合唱)を予定しています。

