



# 令和5年2月のお知らせ



令和5年1月作成

月			火			水			木			金			土								
			1			午前	箱折	ゆったり買い物 あゆみの会	2			午前	箱折	イキイキ倶楽部	3			午前	箱折	ギタークラブ	4		昼ごはん屋
						午後		活動 MT				午後		活動 MT				午後		園芸クラブ			
6	午前	箱折	語ろう会	7	午前	箱折	ほほえみ倶楽部	8	午前	箱折	ゆったり買い物 あゆみの会	9	午前	箱折	イキイキ倶楽部	10	午前	箱折	シェフの会	11		昼ごはん屋 建国記念日	
	午後	箱折	セルフ マッサージ		午後	箱折	ショッピング (パロー)		午後	箱折	生活力アップ		午後	箱折	詩騙の会 (短歌の会)		午後	箱折	パソコンクラブ				
13	午前	箱折	スマホ教室	14	午前	箱折	クラフトクラブ あゆみの会	15	午前	箱折	ゆったり買い物	16	午前	箱折	イキイキ倶楽部	17	午前	箱折	スイーツクラブ	18		昼ごはん屋	
	午後	箱折	スポーツクラブ		午後	箱折	ショッピング (コスモス)		午後	箱折	さわやか 健康教室		午後	箱折	ショッピング (アビオ・イオン)		午後	箱折	園芸クラブ				
20	午前	箱折	語ろう会	21	午前	箱折	ほほえみ倶楽部	22	午前	箱折	ゆったり買い物 あゆみの会	23			24	午前	箱折	テイクアウト ギタークラブ	25		昼ごはん屋 麻雀クラブ クラフトクラブ 10:00~		
	午後	箱折	お茶会		午後	箱折	ミュージックケア		午後	箱折	彩展 (イラストクラブ)					午後	箱折	推しを語る会					
27	午前	箱折	スポーツクラブ	28	午前	箱折	ほほえみ倶楽部 あゆみの会	<p>活動ミーティング(1日、2日)13:45~14:30 3月に行う活動の内容を皆で話し合いながらしたいことなどを一緒に考えていきたいと思ひます。都合のつくどちらかの日にご参加下さい。※記載の活動以外でも随時箱作業やクリーンワークなど一人ひとりの希望に応じた活動を行っています。お気軽に来所下さい。</p>						<p><b>オレンジ色</b> 健康維持や生活支援を目的とした活動です <b>ピンク色</b> グループでの話し合いや体験的な活動です <b>水色</b> 余暇や趣味を楽しむ活動です</p>									
	午後	箱折	ワークの会		午後	箱折	ショッピング (パロー)																

# お知らせ

新型コロナウイルスの国内感染の状況に合わせ、感染対策を取り組みながら活動を決めさせていただきます。

## <活動時間のお知らせ>

午前の部 10:30 ~ 11:30	午後の部 13:30 ~ 14:30
箱折作業 午前 10:10~11:50 午後 13:00~14:40 です。(作業場は旧本部となります) ※箱作業は、出荷の依頼があり忙しいです。少しでも多くの方の参加をお待ちしています!	

## <クラフトクラブのお知らせ>

2月14日(火)、25日(土) 10:00~  
14日は生活介護まごころの部屋、25日は地域交流スペースにてクラフトクラブを行います。牛乳パックやきれいな和紙などを使って、小物ケースを作ります。工作や作ることが好きな方、興味がある方、ぜひ参加してください。みなさんの参加をお待ちしています。



※分からない事があれば職員までお問い合わせ下さい。  
お問い合わせ先：くらし・しごと・応援センターはるかぜ  
TEL：0761-72-7779  
Fax：0761-72-7030  
Email [centerkaga@rhythm.ocn.ne.jp](mailto:centerkaga@rhythm.ocn.ne.jp)  
URL <https://chokyuhukushi.jp>

# 活動のご案内

## ★テイクアウト (24日 10:30~11:30)

みんなで話し合い、何をテイクアウトするか決めます。職員とメンバーと一緒に店に商品を取りに行きます。食べることが好きな方、普段自宅のごはんばかり食べている方テイクアウトを利用してみませんか?今までテイクアウトしてきたものは(モスバーガー、すきや、はま寿司、ユトリ珈琲、ココイチ、シャトレーゼ、8番らーめんなど)です。

## ★ダンスクラブ(13日 13:30~14:30)

スポーツクラブでは、みんなで話し合っダンスの練習をしています。参加者のお気に入りの曲や、元気が出る曲に合わせて、メンバーが考えた振り付けをみんなで踊ります。ダイエットを意識している方や、運動不足解消、ストレス発散のためにもなりますので、みなさんの参加をお待ちしています。

## ★スイーツクラブ(17日 10:00~11:00)

メンバーみんな話し合っ何をを作るか決めます。コロナ対策をし、スイーツを作り、皆で食べて、楽しい時間を過ごします。なるべく材料費を安く、簡単に美味しいスイーツを作っています。

## ★あゆみの会(1日、8日、14日、22日、28日)(10:30~11:30)

自立訓練の方達で、チャレンジしたいこと、相談したいこと、取り組みたいことを仲間同士で話し合っ決めていきますあゆみのメンバーで下記のテーマで座学があり、その後話し合い、学びを深めました。

- ・家族関係について～関係性のあり方から自立を考える～
  - ・気力と体力について～本物の自信を手に入れ、自分を変える方法～
- 興味のある方、あゆみの会の参加をお待ちしています!!



自立訓練あゆみではみんなでやりたいことを話し合っ決めていきます。