

令和8年

3月



くらし・しごと応援センター はるかぜ



活動予定表

令和8年2月作成

月				火				水				木				金				土		
2	午前	箱折	お手軽めし (ちらし寿司)	3	午前	箱折	ひな祭り飾り付け	4	午前	箱折	ゆったり買い物	5	午前	箱折	イキイキ倶楽部	6	午前	箱折	カラオケ	7	昼ごはん屋	
	午後	箱折	ひな祭り創作		午後	箱折	ショッピング 避難訓練		午後	箱折	ハンドリフレ 話し合い		午後	箱折	ミュージックケア		午後	箱折	活動MT お風呂の会			
9	午前	箱折	推し会	10	午前	箱折	手芸クラブ	11	午前	掃除	ゆったり買い物	12	午前	箱折	イキイキ倶楽部	13	午前	箱折	〇〇でGO 話し合い	14	クラフト クラブ 昼ごはん屋	
	午後	箱折	優団の会		午後	箱折	ショッピング		午後	掃除	カラオケ		午後	箱折	語ろう会		午後	箱折	園芸(土づくり) お風呂の会			
16	午前	箱折	YouTubeの会	17	午前	箱折	カラオケ	18	午前	箱折	ゆったり買い物 AM、PM 映画の会	19	午前	箱折	イキイキ倶楽部	20	春分の日 閉所				21	昼ごはん屋
	午後	箱折	振返りの会		午後	箱折	ショッピング		午後	箱折	にこにこクラブ											
23	午前	箱折	カラオケ	24	午前	箱折	図書館の日	25	午前	箱折	ゆったり買い物	26	午前	箱折	イキイキ倶楽部	27	午前	箱折	スイーツクラブ	28	昼ごはん屋	
	午後	箱折	グループ 茶話会		午後	箱折	ショッピング		午後	箱折	詩騙		午後	箱折	ダンスクラブ		午後	箱折	彩展 お風呂の会			
30	午前	箱折	手話の会	31	午前	箱折	カラオケ	〈色分けについて〉 健康維持や生活支援を目的とした活動 グループでの話し合いや体験的な活動 余暇や生活を楽しむ活動														
	午後	箱折	お茶会		午後	箱折	ショッピング															



★活動報告★

看護師による「さわやか健康教室」では『生活習慣病』のお話をされ、たくさんの利用者さんが参加されました。適正な食事量や体重管理のお話では、食事の摂り方を教えていただきました。その中でも、特に意識できると良いポイントを3つあげていただきました。



- ① 時間を決めて、規則正しく、ゆっくりと食事を摂ることを意識しましょう
- ② 野菜や低カロリーの食材を選びましょう
- ③ 油もの、甘いもの、ジュースや果物の食べ過ぎは、注意しましょう



★3月のご案内★

- ・ひな祭りの活動が3月2日（月）、3月3日（火）にあります。季節行事を楽しみませんか♪
 - ・新しい活動の「ハンドリフレ」3月4日（水）があります。一緒に癒しの活動を作っていきましょう♪
 - ・暖かくなってきたので、「OOでGO」や「園芸土作り」が復活します。3月13日（金）に話し合いがあります♪春に向けて皆さんで楽しい活動を計画しましょう。ご参加お待ちしております(*^_^*)
- ☆くらし・しごと応援センターの避難訓練が、3月3日（火）の13時30分にあります

●活動時間のご案内●

《 グループ活動 》

午前の部 10:30~11:30

午後の部 13:30~14:40

《 創作活動 》

午前作業 10:10~11:50

午後作業 13:00~14:30

- ・色々なグループ活動をしております。気になる活動がありましたら、お気軽にお尋ねください。
- ・創作活動では、お一人お一人のペースで箱折り作業をしております。興味のある方はお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

くらし・しごと応援センターはるかぜ

TEL: 0761-72-4545

FAX: 0761-72-7030

Email: harukaze@chokyuhukushi.jp

URL: <https://chokyuhukushi.jp>