



2026

地域活動支援センター2月予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	太極拳 10:30~12	地活職員会議 10~11	意見交換会 10:30~11:30	室内ウォーキング 10:30~12 お菓子作り✕切		休館
8	9	10	11	12	13	14
休館	室内ウォーキング 10:30~12	絵しりとり 10:30~12	カラオケ 13:30~15	絵手紙 10~12	お菓子づくり 10:00~12	休館
15	16	17	18	19	20	21
休館			SST 10:30~12		ゲーゴルゲーム 10:30~12	休館
	音楽クラブ 13:30~15			手仕事、話し事 13:30~15		
22	23	24	25	26	27	28
休館		手話で話そう 10:30~12	あゆみMC 10:30~11:30			休館
	カラオケ 13:30~15			手仕事、話し事 13:30~15	音楽クラブ 13:30~15	

- ・絵手紙は2月から予定しています。
- ・ミーティングGは3月から開始の予定ですが、事前に確認をお願いします。
- ・お菓子作りはチョコレート菓子を作ります。参加費は200円です。



February 2026 地域活動支援センター お知らせ

活動紹介

クッキング（芋煮会）の様子です。

去年、あゆみの里で収穫した里芋を使って芋煮を作りました。

とてもたくさん収穫できました。

こもればの皆さんと一緒に芋煮を作り、おなか一杯食べて満足しました。いつもこもればの皆様には、行事等でご協力いただきありがとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



クリスマスケーキ作り

12月25日（木）の午前中にケーキ作りをしました。美味しいケーキが出来上がりました。



ある日の手仕事話し会の様子です。

精神保健ボランティアこもればさんとお話や趣味をしながらのんびりと過ごしています。

12月意見交換会

冬の体調管理について意見がありました。

- ・起床時に日光に当たる。
- ・入浴をする。
- ・部屋の換気を3～4時間ごとにする。
- ・野菜を食べる。（特に根菜類）
- ・適度に運動をする。
- ・人込みは避ける。
- ・睡眠をとる。

