

地域活動支援センター 3月予定表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|----------------------------------|---|-------------------------------|---|------------------------|
| <p>健康3原則</p> <p>リラックス 運動 健康 栄養 休養</p> | | 1 リラクゼーションタイム 12:30-12:50 | 2 手芸 13:30-15 | 3 あゆみMC 10:30-11:30 | 4 麻雀交流会 9:30-11 | 5 休館 |
| | 6 調理の日 10-12 参加費:300円 (エプロン・三角巾・米1合) ×切:3日 | 7 | 8 絵手紙 10-12 リラクゼーションタイム 12:30-12:50 | 9 手芸 13:30-15 | 10 絵手紙 10-12 | 11 カラオケ 13:30-15 |
| 13 SST 13:30-15 | 14 | 15 リラクゼーションタイム 12:30-12:50 | 16 ストリート清掃 10:45-11:15 音楽クラブ 13:30-15 | 17 | 18 ミーティングG 10:30-12 カラオケ 13:30-15 | 19 休館 |
| 20 休館 | 21 | 22 手話で話そう 10-11:30 | 23 | 24 | 25 | 26 休館 |
| 27 お菓子作り 10-12 参加費:200円 (エプロン・三角巾) | 28 | 29 リラクゼーションタイム 12:30-12:50 | 30 茶話会 10:30-11:30 外出 日原道の駅 13:30~ | 31 | 休館 | |
| | | | | | | |

◎プログラムは準備の都合がありますので特に指定のないものはできるだけ前日までに
お申し込み下さい。(体調等で当日キャンセルされてもかまいません。)

◎卓球・散歩・Wii等は、随時ご希望に応じて行うことができます。お気軽にお声かけ下さい。

地域活動支援センター お知らせ



28年度

3月も楽しく
過ごそう！！



登録更新について

平成 29 年度 地域活動支援センターの登録更新をお願いします。
同封の用紙に必要事項をご記入いただき、担当職員へお渡しいただくか、はがきを投函してください。
いずれも切は3月17日(金)です。
よろしくをお願いします。



茶話会報告

- ①講座の準備等は、みんなで協力してやりましょう。
- ②それぞれの強みを出し合って過ごしていきましょう。
- ③手洗い&うがいをしっかりして風邪を予防しましょう。

学習会「コミュニケーションとレクリエーション」盛り上がりました！

2月19日(土)、益田市レクリエーション協会会長積田正江さんを講師にお招きしたこの日、地活史上最大音量の笑い声が交流室を溢れ出し、あゆみの里全館に響き渡りました！



笑ったね～