

《クオーレ5月予定表》 活動時間 10:00~16:00

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
テーブルゲームを しよう 10:30~11:45 カレーランチ 12:00~ 申込:5/2 10時	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	クオーレ清掃 茶話会 10:30~11:45 ポッチャを 楽しもう! 13:15~14:30	休み	休み
9	10	11	12	13	14	15
健康チェック 10:30~11:45 【SDGs企画】 自分に できることは? トマト、ピーマンは どうなった 13:15~14:30	風船バレーを しよう 10:30~11:45 先月を振り返ろう 13:15~14:30	地域開放プログラム 大人の塗り絵 10:30~11:45 【プチエコ活動】 エコキャップ 13:15~14:30	ポッチャを 楽しもう! 10:30~11:45 音楽を楽しむ会 13:15~14:30	クオーレ清掃 茶話会 10:30~11:45 ウォーキングに 行こう 13:15~13:50 14:00 閉所	休み	休み
16	17	18	19	20	21	22
アトリエクオーレ 10:30~11:45 長楽寺で体操を しよう! 13:30~15:00 13:00 出発 【現地解散】	【プチエコ活動】 エコキャップ 10:30~11:45 ハートランド森と ポッチャ @クオーレ 13:30~15:00 Check!	室内卓球をしよう 10:30~11:45 プログラム作り 委員会!! ~6月編~ 13:15~13:50 14:00 閉所	【調べよう】 東山動植物園 って? 10:30~11:45 ウォーキングに 行こう! 13:15~14:30	クオーレ清掃 茶話会 10:30~11:45 健康ヨガ教室 @そよかぜ 13:30~15:00 出発:12:10 【現地解散】 申込:5/17 17時	【土曜開所】 ウォーキング 10:30~11:45 茶話会・ゲーム 13:15~14:30 Check!	休み
23	24	25	26	27	28	29
新聞を読もう 10:30~11:45 地域開放 プログラム おしゃべり会 13:30~15:00	東山動植物園に 行こう! 【お昼の用意・ 現地調達 OK】 11:00~15:30 申込:5/23 17時 Check!	社会生活力 プログラム 10:30~11:45 活動報告づくり 13:15~14:30	頭の体操 10:30~11:45 ウォーキングに 行こう 13:15~14:30	クオーレ清掃 茶話会 DVD 決め 10:30~11:45 音楽を楽しむ会 13:15~14:30	休み	休み
30	31					
DVD を 借りに行こう 10:30~12:00 ゲオ御器所店 DVD 鑑賞会 13:15~	ウォーキングに 行こう 10:30~11:45 予定表ボードを 作ろう 13:15~14:30	※4月よりクオーレ内の活動時間と プログラム時間が延長になっています。			休み	休み

★5月のプログラムのお知らせ★

1【地域開放プログラム】大人の塗り絵 11日(水)

大人の塗り絵は、瞑想や自分の心に注意を向けられるようになると言われていています。考え、感情、感覚といった自分自身の状態に気づくことができたり、ストレスの発散にもなるそうです。また、色の使い方、タッチから、自分の意外な癖や新しい一面を発見するかもしれません。

2 ハートランド森とボッチャ@クオーレ 17日(火)

ハートランド森と合同でボッチャ交流会を、クオーレにて開催します。クオーレでは新しくボッチャセットを購入しました。これまでつちかってきた実力をホームゲームで発揮しましょう！応援だけでも大歓迎です。普段はなかなか会えないハートランド森の方とも会えるチャンスです。

3 土曜開所します!! 21日(土)

21日(土)にクオーレを開所します。3、4月はイベントと合同での開所でしたが、5月は通常開所でウォーキングと茶話会、ゲームを予定しています。茶話会には、ちょっとしたお菓子も準備したいと思っています。できれば事前に連絡をもらえると嬉しいです！平日はなかなか来所が難しいなという方も、この機会にぜひ！お待ちしております。

4 東山動植物園へ行こう 24日(火)

東山動植物園はとても広い敷地の中に、約500種類の動物が飼育されています。これは日本の動物園の中でも1位、来園者数も上野動物園に次いで2位だそうです。みなさんが見たい動物は何でしょうか？東山動植物園再生プランも進行中で動物舎をはじめ様々な施設がリニューアルしていて、以前に行ったことがある人も楽しめます。

もちろん一日で全部は回りきれないので、19日に下調べの時間を作りました！
見たい動物がある人はぜひ教えてください。

～お知らせ～

4月からクオーレ内での活動時間は、10:00～16:00となっています。

引き続き来所時の検温、マスク着用などの徹底をお願いします。状況に応じて開所時間の
変更・プログラムの変更等あるかもしれません。ご不便をおかけしますが、
ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

～プログラム参加費 一覧～

プログラム一覧	参加費
カレーランチ	参加費 50 円
健康ヨガ教室 @そよかぜ	参加費 100 円

毎日 10:15、13:00 から
ラジオ体操とストレッチを
行っています！
朝のラジオ体操は
気分も跳ね上がりますよ!!

☆事前申し込みプログラム☆

- ・カレーランチ ・長楽寺で体操をしよう
- ・ボッチャ@クオーレ ・健康ヨガ教室 ・東山動植物園に行こう

参加人数を把握するため、事前記入・事前連絡にご協力ください ☺

直接記入しにきてOK！電話連絡でもOK！いつでもお待ちしております☆

クオーレ連絡先 052-883-9258（開所時間のみの受付となります）

