

《クオーレ7月予定表》 活動時間 10:00~16:00

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<p>今月は月曜日のみ、 17時まで開所となります。 皆様のお越しをお待ちしています。</p> 				<p>先月を振り返ろう 10:30~11:45</p> <p>【健康】 健康チェック 13:15~14:30</p>	休み	休み
4	5	6	7	8	9	10
<p>「水族館」の 事前準備をしよう！ 10:30~11:45</p> <p>ポッチャを 楽しもう！ 13:15~15:00</p> <p>17:00 閉所</p>	<p>【プチエコ活動】 エコキャップ 10:30~11:45</p> <p>音楽を楽しむ会♪ 13:15~14:45</p>	<p>【ウォーキング】 『六の市』 に行こう！ 10:30~11:45</p> <p>【趣味・創作】 塗り絵・絵を描こう 13:15~14:45</p>	<p>【SDGs 企画】 私達で出来ることを 考える。 10:30~11:45</p> <p>【外出プログラム】 春日野学区の七夕祭り に行こう！ 13:15~</p>	<p>【プチエコ活動】 エコキャップを 納品しよう！！ 10:30~11:45</p> <p>【クオーレ向上計画☆】 クオーレ清掃・茶話会 13:15~14:30</p>	休み	休み
11	12	13	14	15	16	17
<p>名古屋港水族館へ 行こう！ 11:00~15:30 出発:11:00</p> <p>※お昼の持ち込み OK です 申込：7/8 17時</p> <p>17:00 閉所</p>	<p>室内ゲームを 楽しもう♪ 10:30~11:45</p> <p>椅子ヨガ& マインドフルネス 13:15~14:45</p>	<p>フリータイム 『麻雀好き集まれ♪』 10:30~</p> <p>プログラム作り委員会！ ～8月編～ 13:15~13:45</p> <p>14:00 閉所</p>	<p>テレビゲーム de スポーツ 10:30~11:45</p> <p>【趣味・創作】 共同作品を作ろう♪ ～作成開始！～ 13:15~14:30</p>	<p>【プチエコ活動】 エコキャップ 10:30~11:45</p> <p>健康 ヨガ教室 @そよかぜ 13:30~15:00 出発:12:10 【現地解散】 申込：7/13 14時</p>	休み	休み
18	19	20	21	22	23	24
	<p>利用者発案企画 プログラム実行委員会 10:30~11:45</p> <p>【ウォーキング】 13:15~14:45</p>	<p>DVD を 借りに行こう！！ 10:30~11:45</p> <p>音楽を楽しむ会 13:15~14:45</p>	<p>【社会生活カプログラム】 ～安全・危機管理編②～ 室内について 10:30~11:45</p> <p>【クオーレ向上計画☆】 クオーレ清掃 13:15~13:45</p> <p>ウェルカムボード作成りと かき氷を食べよう！ 14:00~15:30</p>	<p>親善！ ポッチャをしよう！ 10:30~11:45</p> <p>アフタヌーンティー を一緒に！ 14:30~15:45</p>	休み	休み
25	26	27	28	29	30	31
<p>活動報告づくり 10:30~11:45</p> <p>地域開放 プログラム おしゃべり会 13:30~15:00</p> <p>17:00 閉所</p>	<p>【ウォーキング】 『六の市』 に行こう！！ 10:30~11:45</p> <p>DVD 鑑賞会 13:15~ ※観るDVDは 事前投票で！</p>	<p>テレビゲーム de スポーツ 10:30~11:45</p> <p>【趣味・創作】 地域の掲示板を 飾ろう！ 13:15~13:45</p> <p>14:00 閉所</p>	<p>新聞を読もう 10:30~11:45</p> <p>【クオーレ向上計画☆】 クオーレ清掃・茶話会 13:15~14:30</p>	<p>予定表ボード (8月)を作ろう！ 10:30~11:45</p> <p>地域開放プログラム 【趣味・創作】 パステル絵画 13:30~15:00 申込：7/28 17時</p>	休み	休み

事前申込が必要なプログラムは、裏面に期日の記載があります。ご確認ください。

★7月のプログラムのお知らせ★

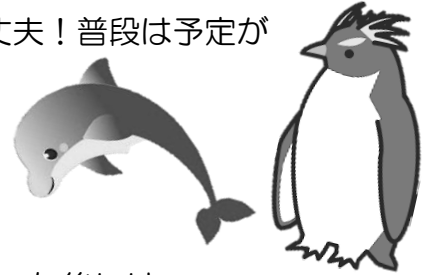
1 春日野学区の七夕祭りに行こう！ 7日(木)

春日野コミセンにて、短冊に願いを込めて、三角くじなどのイベントが開催されます。地域のお祭りに参加し、夏を楽しみましょう。

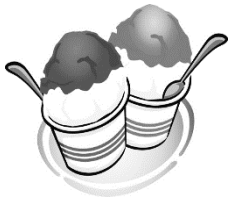


2 名古屋港水族館へ行こう！ 11日(月) (※手帳及び福祉乗車券をお忘れなく☆)

「名古屋港水族館へ行こう！」では、普段休館日の月曜日が7～9月の間だけ開館日になります。海の生き物をめりながら、涼しい水族館で暑い夏を乗り切ろう！ナイト水族館も開催中!! プログラム終了後、現地解散で1日ゆったりと過ごしていくのも大丈夫！普段は予定が合わない方も何度も行っている方も、是非一緒に行きませんか!? 手帳をお持ちでない方も大丈夫です。お気軽にご相談くださいね!



3 親愛の職員と親善！ポッチャをしよう！ 22日(金)



親愛の里長野の職員が見学に来ます!! 前日21日の午後には、ウェルカムボードを作り、かき氷を食べて準備をしましょう。両日とも、多くの方のご参加お待ちしております。ポッチャのプログラム以外にも、いつでも練習大歓迎です。

見学当日は皆様のポッチャ熱🔥を長野の職員に披露しましょう!



4 地域開放プログラム【趣味・創作】パステル絵画 29日(金)

今回の地域開放プログラムは、久しぶりに近藤先生をお招きして、パステル絵画となります。初心者でも簡単に素敵な絵が描けるそうです。新しい趣味として初めてみてはいかがでしょうか?

～お知らせ～

クオーレの活動時間は、10:00～16:00【今月は月曜日のみ17時閉所】となっています。

今月は、月曜日のみ17時まで開所します。普段16時閉所で来所をためらっている方、もっとゆったり過ごしたい方の来所をお待ちしています。

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や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
健康ヨガ教室 @そよかぜ	100円
【趣味・創作】パステル絵画	50円 (非会員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!
気分転換にもなりますよ♪



☆事前申し込みプログラム☆ 期日に難しい場合はご相談くださいね

- ・ 名古屋港水族館へ行こう! (締切 7/8 17時)
- ・ 健康ヨガ教室 (締切 7/13 14時)
- ・ 地域開放プログラム【趣味・創作】パステル絵画 (締切 7/28 17時)

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 ㊄㊄
直接記入しにきてもOK! 電話連絡でもOK! いつでもお待ちしております☆