# ≪クオーレ４月予定表≫　活動時間 10:00～16:00

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| | Check! **２０２３年度になりました。今年度もよろしくお願いします。**<br>クオーレでは開所している時間に、クオーレ喫茶を開店しています♪<br>ちょっとひと息つきたい時、クオーレに来てコーヒーや紅茶などを飲みに来ませんか？運が良い日は、飲み物+お菓子付き！お昼に来るとトーストやお惣菜がついてくるかも！無料なのでお気軽に来てください♪ | | | | 休み | 休み |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 先月を振り返ろう<br>10:30～11:45<br><br>室内ゲーム♪<br>参加者で決めよう<br>13:15～14:30 | 活動報告づくり<br>10:30～11:45<br><br>12:30 閉所 | Check!<br>カレーランチ♪<br>10:30～12:30<br><br>プログラム作り委員会！<br>～4 月編～<br>13:30～14:30 | 【ウォーキング】<br>六の市へ行こう！<br>10:30～11:45<br><br>エコキャップ運動<br>13:15～14:30 | 【向上計画】<br>クオーレ清掃<br>・茶話会<br>10:30～11:45<br><br>音楽を楽しむ会♫<br>13:15～14:30<br>17 時まで開所 | 休み | 休み |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ボッチャ<br>@春日野コミセン<br>10:00～11:30<br>（10:00 出発）<br>12:30 閉所 | 【ゲーム企画】<br>人生ゲーム<br>10:30～11:45<br><br>クオーレ買い出し♪<br>@マックスバリュー<br>笠寺店<br>13:15～14:30 | Check!<br>カレーランチ♪<br>10:30～12:30<br><br>13:00 閉所 | 【向上計画】<br>クオーレ清掃<br>・茶話会<br>10:30～11:45<br><br>大人の塗り絵<br>13:15～14:30 | Check!<br>**【外出】**<br>東山動物園<br>に行こう！<br>10:30～15:30<br>（10:30 出発）<br>※昼食も動物園で食べるよ<br>17 時まで開所 | 休み | 休み |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| エコキャップ運動<br>10:30～11:45<br><br>長楽寺で<br>体操をしよう！<br>13:30～14:30<br>（13:00 出発） | 新聞を読もう！<br>10:30～11:45<br><br>ボッチャ<br>@クオーレ<br>13:15～14:30 | Check!<br>カレーランチ♪<br>10:30～12:30<br><br>室内ゲーム♪<br>参加者で決めよう<br>13:15～14:30 | 音楽を楽しむ会♫<br>13:15～14:30<br><br>活動報告づくり<br>13:15～14:00 | 【向上計画】<br>クオーレ清掃<br>10:30～11:00<br><br>【健康　ヨガ教室】<br>@そよかぜ<br>13:30～15:00<br>（12:10 出発）<br>17 時まで開所 | 休み | 休み |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 大人の塗り絵<br>10:30～11:45<br><br>【地域開放<br>プログラム】<br>おしゃべり会<br>13:30～15:00 | 掲示板を飾ろう☆<br>10:30～11:45<br><br>【社会生活<br>プログラム】<br>お金の使い方④<br>13:15～14:30 | 【健康】<br>健康チェック<br>10:30～11:30<br>Check!<br>**【外出】**<br>ジブリ展に行こう！<br>@松坂屋美術館<br>13:00～15:30<br>（13:00 出発） | 【向上計画】<br>クオーレ清掃<br>・茶話会<br>10:30～11:45<br><br>【地域開放<br>プログラム】<br>ボッチャを楽しもう<br>13:30～15:00 | ５月の予定表<br>ボードを作ろう！<br>10:30～11:45<br><br>【ウォーキング】<br>呼続公園に行こう<br>13:15～15:30<br>17 時まで開所 | 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。
また、諸事情によりプログラムの内容が変更となる場合もあります。ご了承ください。

# ★4 月のプログラムのお知らせ★

## 1　カレーランチ　5 日 (水)、12 日（水)、19（水）

セカンドハーベストからいただいたレトルトカレーやお惣菜などの食材を活用して昼食を作りたいと思います。50 円でお得なカレーランチを楽しくクオーレで！みなさんのご参加お待ちしています♪

## 2　ボッチャ@春日野コミセン　10 日 (月)　10:00 クオーレ出発

4 月から、毎月第 2 月曜日に春日野コミセンでボッチャを行うそうです。地域の方と一緒にボッチャを楽しみませんか？日頃クオーレで練習・特訓している成果を発揮しに行きましょう。またクオーレでも 18 日と、27 日の地域開放プログラムでも地域の方々と交流も兼ねゲームをしたいと思います！ボッチャを皆で行いクオーレを盛り上げていきましょう！

## 3　【外出】東山動物園に行こう！　14 日 (金)

3 月のプログラム作り委員会で意見が出た東山動物園に行きます♪2022 年 6 月に誕生したゾウの赤ちゃんや、有名なコアラやゴリラに会いに行きますよ！動物園内にあるフードコートでお昼ご飯を食べます♪フードコートにはスガキヤのラーメン（450 円）や、写真映えするどうぶつカフェのライオンカレー（900 円）などがあるそうです。福祉乗車券と福祉手帳、昼食代をお忘れなく！！

## 4　【外出】ジブリ展に行こう！@松坂屋美術館　26 日（水）

松坂屋美術館（南館 7 階）でジブリ展が開催されます。観覧料金は 1500 円ですが福祉手帳の提示で本人と付き添い 1 名が無料になります！ジブリパークに行きたい…けど少し遠いしチケットも抽選…と思っていた方！この機会にぜひジブリ展に行ってジブリの世界を楽しみませんか？

### ～お知らせ～

**クオーレでの活動時間は、10:00～16:00 となっています。（4 月の金曜日は 17 時まで開所します）**

令和 5 年 3 月 13 日から、マスク着用についての考え方が見直されています。クオーレでは、感染者数等の状況をみながら引き続き来所時の検温、室内でのマスク着用などのご協力をお願いしています。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。今後、状況に応じて開所時間等の変更も検討していきます。

### ～プログラム参加費　一覧～

| プログラム一覧 | 利用者 | 体験・一般 |
|---|---|---|
| カレーランチ | 50 円 | 100 円 |
| 健康ヨガ教室 | 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

- カレーランチ（締切当日　10 時 15 分）
- 長楽寺体操（締切 4/17　12 時）
- 東山動物園に行こう！（締切 4/13　17 時）
- 健康　ヨガ教室@そよかぜ（締切 4/20　14 時）
- ジブリ展に行こう！@松坂屋美術館（締切 4/26　12 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**
**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います☆**
**クオーレ連絡先　052-883-9258（開所時間のみの受付となります）**