

地域活動支援センターハートランド森 5月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<u>目指せ！1UP</u> 「目指せ！1UP」はそれぞれの人各自身の1つ上を目指そうということ とで始まった“社会生活カプログラム”です。 前回のミーティングの結果、睡眠について困っている人が多いということ で、今回は「睡眠について」行っていきます。今現在、睡眠について悩んでい る方も、悩みを克服したという方もぜひご参加ください。何か新しい発見が得 られるかもしれません。				News語ろう会☆ 10:30～11:30	休	休
				掃除 13:00～ 15:00閉所	み	み
4	5	6	7	8	9	10
み ど り み の 日	こ ど も み の 日	振 替 休 日	動画を見ながら 簡単椅子ヨガ♪ 10:30～	【芸術を楽しむ】 壁画プロジェクト 10:30～11:30	休	休
			フリースペース 15:00閉所	掃除 13:00～ 15:00閉所	み	み
11	12	13	14	15	16	17
工賃日 【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30～11:30	Check! 【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ クラシック・ジャズ編 10:30～	【スポーツ】 体を動かそう ～ウォーキング～ 10:30～11:30	【脳トレ】 頭の体操 10:30～11:30	【脳トレ】 動画を見ながら 手話をしよう♪ 10:30～	休	休
【芸術を楽しむ】 映画鑑賞会 13:00～16:00	ハートランドカフェ (茶話会) 14:00～15:00	フリースペース	目指せ!1UP ☆睡眠について-1☆ 13:30～14:30	掃除 13:00～	み	み
18	19	20	21	22	23	24
Check! PC&タブレット を楽しもう! 10:30～11:30	切り絵に挑戦! 10:30～11:30	News語ろう会☆ 10:30～11:30	【芸術を楽しむ】 壁画プロジェクト 10:30～12:00	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30～11:30	休	休
【脳トレ】 折り紙で脳トレ! 13:00～14:00	【スポーツ】 ポッチャ 13:30～15:00	【スポーツ】 バドミントン 13:30～15:00 名古屋市体育館にて (13:00出発) (体育館が閉館の場合 近くの公園か室内で スポーツを行います)	フリースペース	掃除 13:00～	み	み
25	26	27	28	29	30	31
【脳トレ】 Let's コミュニケーション 10:30～12:00	Wiiで遊ぼう! 10:30～	Check! 【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ 歌謡曲・J-POP編 10:30～	配達準備・配達 10:30～	棚卸し 10:30～	休	休
目指せ!1UP ☆睡眠について-2☆ 13:30～14:30	ハートランドカフェ (茶話会) 14:00～15:00	フリースペース	【スポーツ】 卓球 13:00～14:00 2階会議室にて	掃除 13:00～ ちょっと寄ってっ亭 15:30～17:00	み	み

～お知らせ～

※ 開所時間は、9：30～17：00 です♪（フリースペースもありますので、お気軽にご利用ください☆）

- ・施設のお休みは、土曜日・日曜日・祝日です。
- ・朝のミーティングは 10：00 から開始、午前中のプログラムは 10：30 から開始します。

感染予防に関して

現在、ハートランド森ではコロナウイルス感染予防のため、バザーや調理、公共交通機関を利用した外出などのプログラムを行っておりません。また、来所の際にはマスクを着用の上、手洗い、うがい、アルコール消毒と検温をお願いしています。検温で 37.5℃以上だった場合は利用をご遠慮いただいています。5/8（金）までは 15:00 閉所となっておりますので、ご注意ください。ご協力よろしくお願いいたします。（マスクをお持ちでない場合は、1 枚 10 円にて販売しています。数に限りがありますので、なくなる場合もございます。）

音楽鑑賞会♪

5 月は新しく、音楽鑑賞会♪のプログラムが始まります！！この音楽鑑賞会は参加者が各自テーマに沿った曲を持ち寄って行います。自分が皆さんに紹介したい曲や好きな曲を CD やカセットテープ、音楽データなどで持ち寄り、みんなで鑑賞するという形です。5/12 はクラシック・ジャズをテーマに、5/27 は歌謡曲・J-POP をテーマに行います。ちなみに、クラシックなどで長いものは部分的な（～10 分まで）紹介になりますので、どの部分を紹介したいか考えておいてくださいね。音源を持っていない方は事前に職員にご相談ください。

～【芸術を楽しむ】映画鑑賞会タイトル紹介☆～

- ・第一候補→人間失格 太宰治と 3 人の女たち（2019 年 9 月公開の日本映画。監督：蜷川実花、主演：小栗旬）
- ・第二候補→劇場版おっさんずラブ～LOVE or DEAD～（2019 年 8 月公開の日本映画。主演：田中圭）

～事前申し込みが必要なプログラム～☆参加人数把握のため事前申し込みにご協力下さい☆

音楽鑑賞会♪、映画鑑賞会、PC&タブレットを楽しもう！→当日参加 OK

ウォーキング、ボッチャ、バドミントン、卓球→当日参加 OK

大体の人数把握のため事前申し込みをお願いします

～プログラム参加費 一覧～ ※未登録の方は参加費 50 円増しです。

プログラム名		参加費
スポーツ	バドミントン	無料
	卓球	
	ボッチャ	
	体を動かそう～ウォーキング～	
	動画を見ながら簡単椅子ヨガ♪	
芸術を楽しむ	映画鑑賞会	無料
	音楽鑑賞会♪	
	壁画プロジェクト	
脳トレーニング	動画を見ながら手話をしよう♪	無料
	Let's ゲミュニケーション	
	頭の体操	
	折り紙で脳トレ！	
eco プロジェクト	エコキャップ運動	無料
その他	PC&タブレットを楽しもう！	
	目指せ！1UP	
	切り絵に挑戦！	
	News 語ろう会☆	
	ちょっと寄ってっ亭	
	Wii で遊ぼう！	
	ハートランドカフェ（茶話会）	

※エコキャップ運動では一定のポイントがたまると、ハートランド森のプログラムで利用できる「プログラム無料券」がもらえます♪

PC&タブレットを 楽しもう！

5/18（月）10:30～11:30

3 月、4 月にはタブレットを触るプログラムを行いました。5 月はタブレットに加え、ノートパソコン 2 台を使いプログラムを行います。インターネットなどをした方はタブレットで、ワードやエクセルの練習がしたい方はノート PC を使ってどうぞ。（PC はインターネット接続ができません）

【今月のサロン】

第2週：お休み

第4週：お休み

