

地域活動支援センターハートランド森 6月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
【脳トレ】 頭の体操 10:30~11:30	Wiiで遊ぼう！ 10:30~	Check! コロナについて みんなで話そう 10:30~11:30	【スポーツ】 体を動かそう ~ウォーキング~ 10:30~11:30	【脳トレ】 Let's コミュニケーション 10:30~11:45	休 み	休 み
【芸術を楽しむ】 壁画プロジェクト 13:00~14:30	フリースペース	フリースペース	News語ろう会☆ 13:00~14:00	掃除 13:00~		
15:00閉所						
8	9	10	11	12	13	14
【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30~11:30	【脳トレ】 動画を見ながら 手話をしよう♪ 10:30~	工賃日 PC&タブレット を楽しもう！ 10:30~11:30	【スポーツ】 卓球 10:30~11:30 2階会議室にて	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ 洋楽・外国曲編 10:30~11:30	休 み	休 み
フリースペース	ハートランドカフェ (茶話会) 13:30~14:30	フリースペース	目指せ!1UP ☆睡眠について-3☆ 13:30~14:30	掃除 13:00~		
15:00閉所						
15	16	17	18	19	20	21
【脳トレ】 折り紙で脳トレ！ 10:30~11:30	News語ろう会☆ 10:30~11:30	切り絵に挑戦！ 10:30~11:30	『心の元気+』を 読もう！ 10:30~11:30	【芸術を楽しむ】 壁画プロジェクト 10:30~11:45	休 み	休 み
フリースペース	【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 (または公園が室内で) (13:00出発)	Check! フリースペース	掃除 13:00~		
15:00閉所						
22	23	24	25	26	27	28
【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30~11:30	目指せ!1UP ☆食事・栄養-1☆ 10:30~11:30	動画を見ながら 簡単椅子ヨガ♪ 10:30~	配達準備・配達 10:30~	棚卸し 10:30~	休 み	休 み
【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ クラシック・ジャズ編 13:00~14:00	ハートランドカフェ (茶話会) 13:30~14:30	今日はカレーの日♪ 11:30~12:30	フリースペース	掃除 13:00~		
15:00閉所						
29	30					
【スポーツ】 体を動かそう ~ウォーキング~ 10:30~11:30	【芸術を楽しむ】 映画鑑賞会 10:30~14:30 (12:00~13:00 昼休憩)	<p>『こころの元気+』の紹介</p> <p>『こころの元気+』とはメンタルヘルスマガジンで、特集は、恋愛のことから医療のことまで、非常に幅広いテーマで書かれています。また連載では、他の人がどうしているのかわかるようにマンガや体験談も掲載されています。薬・障害年金・うつ病・発達障害についてや読者の質問に当事者や医師が答えたり、当事者が描くマンガなどいろいろな連載があります。</p>				
フリースペース						
15:00閉所						

～お知らせ～

※ 開所時間は、9：30～15：00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控えています。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。6月末までは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ひいたします。（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。）

コロナについてみんなで話そう

コロナウイルスに関することで、いろいろな思いや不安を持っている人もたくさんいることと思います。自粛生活で困っていることやこんな工夫をしているなど、みんなで話して気持ちを軽くしましょう。食事や運動、ひまつぶしなどどんなことでもOKです！！

世の中には様々なうわさやデマなど出回っていますが、それらについても間違ってしまうないように皆さんで情報共有をしていけたらいいですね。

～【芸術を楽しむ】映画鑑賞会タイトル紹介☆～（5月の映画鑑賞が行われなかったため同じ内容です）

- ・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！、ウォーキング→当日参加OK
ポッチャ、バドミントン、卓球→当日参加OK、今日はカレーの日♪→×切当日10:30

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	
調理	今日はカレーの日♪ 50円	
スポーツ	バドミントン	無料
	卓球、ポッチャ	
	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☆	
	『こころの元気+』を読もう！	
	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♪

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

今日はカレーの日♪

6/24（水）11:30～12:30

非常事態宣言が解除されたこともあり、6月からカレーの日を再開します。まだ新型コロナウイルスによる感染症の拡がり終息したわけではありませんので、今までのように材料を切るなどの調理は行いません。一人一袋レトルトカレーを温めてご飯にかけて食べるだけになります。

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

【今月のサロン】

第2週：お休み

第4週：お休み

