

地域活動支援センターハートランド森 1月 予定表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 1 | 土 2 | 日 3 | | |
|---|---|--|---|--|--------|------------------|--------|--------|
| <p><u>開所時間のお知らせ</u></p> <p>1月4日は14時閉所、6・7日は15時閉所とさせていただきますのでご了承下さい。その他の日に関しては16時閉所となります。宜しくお願い致します。</p> | | | |  | | 休 元 み 日 | 休 み | 休 み |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| ゆるゆる過ごそう！ 10:30～ <i>Check!</i> | プログラム 製作委員会 10:30～11:30 | 【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～冬に聞きたい曲～ 10:30～11:30 | リサイクル商品 の値札つけ 10:30～ | 火曜日準備 10:30～ | 休 み | 休 み | | |
| フリースペース 14:00閉所 | 切り絵に挑戦！ 13:00～14:00 | フリースペース 15:00閉所 | NEWS語ろう会☆ 13:00～14:00 | 掃除 13:00～ | 休 み | 休 み | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 成人 休 み の 日 | 工賃日 かよういちサロン 10:30～12:00 火曜日 11:00～13:00 ハートランドカフェ 14:00～15:00 | 棚卸し 10:30～ | <i>Check!</i> 【ウォーキング】 熱田神宮へ初詣 に行こう！！ 10:30～12:00 | ポスティング 10:30～ 掃除 11:30～ | 休 み | 休 み | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| フリースペース | 『心の元気+』 を読もう！ 10:30～11:30 | 【スポーツ】 卓球 10:30～11:30 2階会議室にて | PC&タブレット に触れてみよう！ 10:30～11:30 | 【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～JPOP～ 10:30～11:30 | 休 み | 休 み | | |
| 【芸術を楽しむ】 書道教室 14:00～16:00 | 【スポーツ】 ポッチャ 13:30～14:30 | フリースペース | 【芸術を楽しむ】 映画鑑賞会 13:00～16:00 | 掃除 13:00～ | 休 み | 休 み | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| フリースペース | 火曜日 11:00～13:00 | 棚卸し・配達 10:30～ | 【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 10:30～11:30 | ポスティング 10:30～ 掃除 11:30～ | 休 み | 休 み | | |
| 火曜日・配達準備 13:00～ | ハートランドカフェ 14:00～15:00 | フリースペース | エコキャップ運動 13:00～14:00 | ちょっと寄って亭 15:00～16:00 | 休 み | 休 み | | |

※コロナ感染拡大状況によってはプログラム内容や時間の変更をすることがございます。

～お知らせ～

※ 開所時間は、9:30～16:00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。

ゆるゆる過ごそう!

お正月明け最初のプログラムです。やることは特に決めずに紅白歌合戦のことや2021年の抱負などを話し合いませんか?その場でしたいことを提案してもらってもOKですよ。年始はゆる～く過ごしましょう。

熱田神宮へ初詣に行こう!

2021年のスタートということで熱田神宮へ初詣に行きます。今回はコロナ禍の為人出が少ない14日に行きますよ。2020年はやりたかったことも出来ない1年だったと思うので2021年は皆さんの希望が叶うようお参りしましょう!気温が低いと思いますので暖かい格好をして来て下さいね。

🎁12月14日までとしていた【謎解きゲーム】ですが期間を延長して景品が無くなり次第終了とさせていただきます。🎁

～【芸術を楽しむ】映画鑑賞会タイトル紹介☆～

- ・第一候補→Fukushima50(2020年公開。主演:佐藤浩市 共演:渡辺謙)
- ・第二候補→アナと雪の女王2(2019年公開皆さん御存知アナ雪の続編です。吹替え:松たか子、神田沙也加)

～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☆

★書道教室は人数制限がありますので事前申し込みをお勧めします。

音楽鑑賞会♪、映画鑑賞会、書道教室、ボッチャ、卓球、PC&タブレットに触れてみよう、熱田神宮へ初詣に行こう!

→当日参加OK

～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。

大体の人数把握のため事前申し込みをお願いします

| プログラム名 | 参加費 | |
|-----------|------------------|------|
| スポーツ | 卓球 | 無料 |
| | ボッチャ | |
| | 動画で椅子ヨガ&マインドフルネス | |
| 芸術を楽しむ | 書道教室 | 300円 |
| | 映画鑑賞会 | 無料 |
| | 切り絵に挑戦! | |
| | 音楽鑑賞会♪ | |
| ecoプロジェクト | エコキャップ運動 | 無料 |
| その他 | ゆるゆる過ごそう! | |
| | 熱田神宮へ初詣に行こう! | |
| | 目指せ!1UP | |
| | ちょっと寄ってっ亭 | |
| | News 語ろう会☆ | |
| | 『こころの元気+』を読もう! | |
| | PC&タブレットに触れてみよう | |
| ハートランドカフェ | | |

冬心書道展

書道教室でいつもお世話になっている鬼頭先生からの御案内です。令和3年1月26日から1月31日まで中区栄にある【名古屋市民ギャラリー 栄8階】で行われます。プログラムでは行きませんが、詳細を知りたい方は職員へお尋ね下さい。入場無料です。

【今月のサロン】

第2週:こころの講座

10時30分から熱田保健センター5階で行います。ストレスと上手につき合うためのアンガーマネジメント(怒りのコントロール)が学べます。

第4週:お休み

※コロナ感染拡大状況によってはプログラム内容や時間の変更をすることがございます。

