

地域活動支援センターハートランド森 3月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
フリースペース	PC&タブレットに触れてみよう! 10:30~11:30	Check! 【脳トレ】 折り紙で脳トレ! ~ひなまつり~ 10:30~11:30	【スポーツ】 体を動かそう ~ウォーキング~ 10:30~11:30	プログラム 製作委員会 10:30~11:30	休 み	休 み
【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ~春に聞きたい曲~ 13:00~14:00	NEWS語ろう会☆ 13:00~14:00	フリースペース	フリースペース	掃除 13:00~		
8	9	10	11	12	13	14
フリースペース	【スポーツ】 卓球 10:30~11:30 2階会議室にて	工賃日 【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 10:30~11:30	Check! こころの健康フェスタ オンライン 10:30~11:30	ポスティング 10:30~ 掃除 11:30~	休 み	休 み
みんなで手芸 13:00~14:00	【作業】 ギフトセット作り 13:00~	ギフトセット配達 旗屋町コミュセン 13:00~	Check! 防災のことを 知ろう! 13:00~14:00	リモート手話教室 14:00~15:00		
15	16	17	18	19	20	21
フリースペース	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30~11:30	【芸術を楽しむ】 映画鑑賞会 10:30~14:30 (休憩) (12:00~13:00)	『心の元気+』 を読もう! 10:30~11:30	NEWS語ろう会☆ 10:30~11:30	休 み	休 み
【芸術を楽しむ】 書道教室 14:00~15:00	【スポーツ】 ポッチャ 13:30~14:30		フリースペース	掃除 13:00~		
22	23	24	25	26	27	28
フリースペース	火曜日 11:00~13:00	棚卸し 10:30~	配達 10:30~	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	フリースペース	茶話会 13:30~14:30		
29	30	31	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>開所時間のお知らせ</p> <p>愛知県に引き続き緊急事態宣言が発出されていることもあり、ハートランド森は2月に続き15時間閉所とさせていただきます。コロナ感染予防のためマスク着用、ソーシャルディスタンスを保つ、昼食は話をせず食べる。ことなどを改めてお願い致します。</p> </div>			
フリースペース	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ~卒業式ソング~ 10:30~11:30	【芸術を楽しむ】 切り絵に挑戦! 10:30~11:30				
【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 13:00~14:00	目指せ!1UP コミュニケーション6 13:30~14:30	フリースペース				

※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あります。

～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。

防災のことを知ろう！

東日本大震災（2011年3月11日）から早くも10年が経ちました。災害はいつ起こるか分からないので皆で学びましょう。内容は避難する際持ち出すものや近くの津波避難ビルの確認などをします。YouTubeも観ながら話し合いたいと思いますので参加下さいね。

こころの健康フェスタ～オンライン～

毎年会場で行われている【こころの健康フェスタなごや】ですが今年はオンラインで行われますよ。今回はスーパー精神科医の名越康文先生と地元出身アイドルのMAG! C☆PRINCEが出演者として登場します。内容は「日本の現状」「コロナ禍でのこころの健康づくり」などです、全体で2時間の内容ですが当日参加して頂いた方の意見を聞いて視聴するコーナーを決めます。興味のある方はお越し下さい。

～【芸術を楽しむ】映画鑑賞会タイトル紹介☆～

- ・第一候補→ミッドウェイ【インデペンデンス・デイ】の監督が描く【日本の運命を変えた3日間】。出演は豊川悦司・浅野忠信など。
- ・第二候補→今日から俺は！！劇場版 少年サンデー原作実写化で人気を博した作品が映画化されました。

～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、ポッチャ、卓球、PC&タブレットに触れてみよう、ウォーキング→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	ウォーキング	無料
	ポッチャ・卓球	
	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♪	
脳トレ	リモート手話教室	無料
	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	こころの健康フェスタオンライン	
	防災のことを知ろう！	
	みんなで手芸	
	目指せ！1UP	
	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		

伝達事項について

利用者の方から朝のミーティングに参加しないと情報が伝わらないと御意見を頂きました。今後はプログラムの変更など急な予定が入った際は、2階談話室ホワイトボードの【連絡事項】に内容を書かせて頂きます。お手数ですがハートランド森へ来所された折にはホワイトボードを確認して下さいね。いつも御協力ありがとうございます。

【サロン】

3月のサロンは
コロナ感染予防のため
お休みです。

※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あります。

