

地域活動支援センター ハートランド森 11月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ポスティング 10:30～ 掃除 11:30～	フリースペース	文化の日 休み	火曜日・配達準備 10:30～	プログラム 製作委員会 10:30～11:30	休み	休み
【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 13:00～14:00	【スポーツ】 ポッチャ 13:30～15:00		フリースペース	掃除 13:00～ ちょっと寄ってっ亭 15:00～16:00		
8	9	10	11	12	13	14
PC&タブレット を楽しもう！ 10:30～11:30	火曜日 11:00～13:00 Check! ㊟	工賃日 配達 10:30～	NEWS語ろう会☆ 10:30～11:30	ダイエットサークル 10:30～11:30 掃除 11:30～	休み	休み
フリースペース	ハートランドカフェ 14:00～15:00	みんなで手芸 13:30～14:30	フリースペース	あった〇準備 13:00～		
15	16	17	18	19	20	21
フリースペース	あった〇 @イオン千年店 11:00～14:00 Check! ㊟	『心の元気+』 を読もう！ 10:30～11:30	棚卸し 10:30～ 掃除 11:30～	フリースペース 利用者発案企画 プログラム みんなで食事会 11:45～13:00 リモート手話教室 14:00～15:00 Check! ㊟	休み	休み
【芸術を楽しむ】 書道教室 14:00～15:30	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～平成の曲～ 14:00～15:00	フリースペース	防犯市民講座 13:30～14:30 Check! ㊟			
22	23	24	25	26	27	28
フリースペース	勤労感謝の日 休み	【スポーツ】 ウォーキング ～熱田神宮～ 10:30～12:00 Check! ㊟	【芸術を楽しむ】 映画鑑賞会 10:30～14:00 (休憩) (12:00～13:00)	【スポーツ】 卓球 10:30～11:30 2階会議室にて	休み	休み
【脳トレ】 折り紙で脳トレ！ ～秋の風景～ 13:00～14:00		フリースペース		掃除 13:00～		
29	30	お知らせ 愛知県では 10/17 をもって「厳重警戒措置」が解除されました。そのため 11 月は火曜日やあった〇などのバザーを再開し、ポッチャはクオーレの方々と合同で行います。また、開所時間を 1 時間延長し、<u>16 時閉所</u>と致します。感染者数が減ってはいますが、まだまだ警戒が必要です。引き続き、感染予防のため消毒、マスク、ソーシャルディスタンスなどに十分な注意をお願いします。				
【芸術を楽しむ】 切り絵に挑戦！ 10:30～11:30	目指せ！1UP ～自分の価値観を 知ろう！～① 10:30～11:30					
【スポーツ】 Wiiで体を動かそう 13:00～14:00	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00～15:00					

※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、9：30～16：00 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。

ウォーキング～熱田神宮～

11 月は熱田神宮に行こうと思います。繁華街に外食に行くのはまだ早いかなと思いますので、熱田神宮に『宮さしめん』を食べに行きませんか。池のほとりの風通しの良い外で食べられます。深い緑に囲まれた清々しい雰囲気の良いですよ。もちろんウォーキングのみの参加も OK です。【さしめん 700 円～】

防犯市民講座

今回は、名古屋市の地域安全推進課地域安全指導員の方をお招きし、詐欺や盗難（空き巣）、メールや電話によるトラブルなどについてお話し頂く予定です。皆さんもスマホに変なメールが来たり、詐欺にあいそうになったという話を身近で聞いたことがあると思います。自分の身を守るためにも、ぜひ参加してくださいね。

～【芸術を楽しむ】映画鑑賞会タイトル紹介☆～

- ・上映予定作品：『花束みたいな恋をした』 主演は菅田将暉と有村架純。主人公の男女による 5 年間の恋を描く。

～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。

映画鑑賞会、書道教室、ボッチャ、卓球、ダイエットサークル、椅子ヨガ&マインドフルネス、→当日参加 OK

ウォーキング→当日参加 OK、『みんなで食事会』→11/18（木）12:00×切

～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（さしめん 700 円～）
	食事なしの方は無料
	Wii で体を動かそう
	ボッチャ・卓球
芸術を楽しむ	動画で椅子ヨガ&マインドフルネス
	書道教室
	映画鑑賞会・音楽鑑賞会♪
	切り絵に挑戦！
脳トレ	リモート手話教室
	折り紙で脳トレ！
eco プロジェクト	エコキャップ運動
その他	『みんなで食事会』
	防犯市民講座
	ダイエットサークル
	ハートランドカフェ
	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&タブレットを楽しもう！

利用者発案企画プログラム

『みんなで食事会』

コロナ感染者数が落ち着いてきましたので、久しぶりにみんなで食事ができそうです！！

今回はピザを食べます。詳細はチラシに書いてありますので見て下さいね♪

食事会の際は、人数制限と消毒、パーティションの設置、ソーシャルディスタンスなどの対策を行います。ぜひ参加してください。

【サロン】

11 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。