

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	土	日
3	4	5	6	7	1・8	2・9
年末年始休暇 (12/29~1/4)		NEWS語ろう会☆ 昨年10大ニュース & 今年の抱負 10:30~11:30	プログラム 製作委員会 10:30~11:30	火曜日準備 10:30~	休み	休み
		みんなで手芸 13:00~14:00	フリースペース	掃除13:00~		
10	11	12	13	14	15	16
成人の 休みの日	工賃日 かよういちサロン ~ストレッチ& ゲームで楽しもう~ 10:30~11:30	【スポーツ】 ウォーキング 熱田神宮で初詣! 10:30~11:30	棚卸し あった〇準備 10:30~	ポスティング 10:30~ ----- 掃除11:30~	休み	休み
	火曜日 11:00~13:00 ハートランドカフェ 14:00~15:00	フリースペース	【スポーツ】 ボッチャ 13:30~15:00	リモート手話教室 14:00~15:00		
17	18	19	20	21	22	23
フリースペース	あった〇 @イオン千年店 11:00~14:00	セカンドハーベスト 【スポーツ】 Wiiで体を動かそう 10:30~12:00	『こころの元気+』 を読もう! 10:30~11:30	ダイエットサークル 10:30~11:30	休み	休み
【芸術を楽しむ】 書道教室 ~書初め~ 14:00~15:30	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ~元気が出る曲~ 14:00~15:00	フリースペース	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00~15:00	掃除13:00~ ----- ちょっと寄ってっ亭 15:00~16:00		
24	25	26	27	28	29	30
フリースペース	かよういちサロン ~内容未定~ 10:30~11:30	【スポーツ】 卓球 10:30~11:30 2階会議室にて	【脳トレ】 頭の体操& 大人のぬり絵 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~	火曜日・配達 11:00~13:00 ハートランドカフェ 14:00~15:00	フリースペース	棚卸し 13:00~	【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 13:00~14:00		
31	目指せ! 1UP~精神療法について~ 今年度に行われた利用者満足度調査において、精神療法を学びたいという希望がありました。療法には様々な種類があります。今月の1UPでは、まずどのような療法があるのかを知って、その中から皆さんが学びたいと思った療法について2月以降に行っていく予定です。		お知らせ 12月に引き続き1月も 16時閉所 と致します。オミクロン株の動向がどのようになるかわからず、まだまだ警戒が必要です。これからも、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 ~精神療法について~ 13:30~14:30						

※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☆）

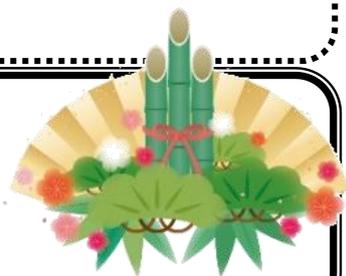
- ・施設のお休みは、土曜日・日曜日・祝日です。
- ・朝のミーティングは10:00から開始、午前中のプログラムは10:30から開始します。

ウォーキング～熱田神宮で初詣！～

1月の恒例行事、初詣を行います！！混雑を避けるために時期を少し遅くしています。一人ではなかなか行けないという方や、何度でもお参りに行きたい方など、どなたでも参加できます。皆でこれから一年の無事や願い事をお祈りしましょう。おみくじで2022年を占うのも楽しそうですね。

NEWS 語ろう会☆ 今年の10大ニュース & 今年の抱負

新年、初開所日は皆さん一緒に昨年のことと今年のことについて語り合いませんか？世間一般のニュースだけではなく、皆さんそれぞれの昨年にあった大きなニュースについて話すのもいいかもしれません。また、今年やりたいことや目標、楽しみにしていることなどについても語り合しましょう。



～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。
書道教室、ポッチャ、卓球、ダイエットサークル、ウォーキング→当日参加 OK
椅子ヨガ&マインドフルネス、リモート手話教室、音楽鑑賞会→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～熱田神宮で初詣～	お費銭代
	Wii で体を動かそう	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
	音楽鑑賞会♪	無料
脳トレ	リモート手話教室	
	頭の体操&大人のぬり絵	
eco プロジェクト	エコキャップ運動	50 円
その他	サロン（第2週） ～ストレッチ&ゲームで楽しもう！～	
	サロン（第4週）～内容未定～	未定
	NEWS 語ろう会☆ 今年の10大ニュース&今年の抱負	無料
	ダイエットサークル	
	ハートランドカフェ	
	ちょっと寄ってっ亭	
	みんなで手芸	
	目指せ！1UP	
『こころの元気+』を読もう！		

書道教室

～書初め～

1月の書道教室は恒例の『書初め』を行います。これから一年の希望や抱負など、じっくりと書にしたためてはいかがでしょうか。

11月、12月に行った『カレンダー』をまだ書いていない方はカレンダーを書くこともできます♪

【サロン】

第2週：ストレッチ&ゲームで楽しもう！

寒さで頭と体が硬くなっていませんか？ストレッチをして体を、ゲームで頭を柔らかくしましょう。

第4週：内容未定

まだ内容は決まっていません。何を行うかお楽しみに☆

※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。