

地域活動支援センター ハートランド森 2月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	NEWS語ろう会☆ 10:30~11:30	セカンドハーベスト 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♪ ～春を連想する曲～ 10:30~11:30	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30~12:00	休 み	休 み
	【スポーツ】 ポッチャ 13:30~15:00	みんなで手芸 13:00~14:00	フリースペース	掃除13:00~		
7	8	9	10	11	12	13
『こころの元気+』 を読もう！ 10:30~11:30	フリースペース	フリースペース	工賃日 【スポーツ】 ウォーキング 10:30~11:30	建 国 記 念 の 日 休 み	休 み	休 み
【脳トレ】 折り紙で脳トレ！ ～バレンタイン～ 13:00~14:00	【スポーツ】 卓球 13:30~14:30 2階会議室にて	名古屋市障害者 作品展示会を 観にいこう♪ 13:00~15:30	掃除13:00~ 【芸術を楽しむ】 切り絵に挑戦！ 14:00~15:00			
14	15	16	17	18	19	20
フリースペース	みんなで手芸 10:30~11:30	セカンドハーベスト 【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～洋楽・外国曲～ 10:30~11:30	【脳トレ】 Let's ゲミュニケーション 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 14:00~15:30	【スポーツ】 Wiiで体を動かそう 13:30~15:00	リモート手話教室 14:00~15:00	フリースペース	掃除13:00~ ちょっと寄ってっ亭 15:00~16:00		
21	22	23	24	25	26	27
【脳トレ】 頭の体操& 大人のぬり絵 10:30~11:30	棚卸し 配達 10:30~	天 皇 誕 生 日 休 み	フリースペース	ポスティング 10:30~ 掃除11:30~	休 み	休 み
配達準備 13:00~	フリースペース		【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 ～精神療法について～ 13:30~14:30		
28	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">お知らせ</p> <p>1月に引き続き2月も16時閉所と致します。1月21日～2月13日まで愛知県にもまん延防止等重点措置が発令されました。そのため、バザーや飲食を伴うプログラムは感染予防の観点から行わないこととします。自粛生活も長くなり気が緩みがちですが、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。</p> </div>					
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						

※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。

目指せ！1UP～精神療法について～

1月の1UP（1/31に行う予定）では、どのような療法があるのかを知り、その中から皆さんが学びたい療法を決めることになっています。2月はそこで決まった療法について資料を読んだり、実践してみたり、皆さんと一緒に学んでいきましょう。

Let'sコミュニケーション



このプログラムはゲームをしながら楽しくコミュニケーションをしようというものです。トランプやUNO、ボードゲームなど、その時に集まった人たちでやりたいゲームを行います。参加者がそろえば麻雀もできますよ！！

皆で楽しく遊びながらコミュニケーションをとりませんか。



～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
障害者作品展覧会を観にいこう→当日12:00〆切

～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	無料
	Wiiで体を動かそう	
	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
	切り絵に挑戦！	無料
	音楽鑑賞会♪	
脳トレ	リモート手話教室	
	折り紙で脳トレ！	
	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	無料
その他	Let'sコミュニケーション	
	プログラム製作委員会	
	NEWS語ろう会☆	
	ダイエットサークル	
	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！		

名古屋市障害者
作品展覧会を
観にいこう♪

今年の名古屋市障害者作品展覧会にはハートランド森から4名の方が計6作品を出品しています。

昨年は緊急事態宣言が発令されていたこともあり、皆と一緒に鑑賞できませんでしたが、感染予防をしながら作品を鑑賞しましょう。

今回もハートランド森から受賞者が出るかもしれません。楽しみですね。

【サロン】



2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。