




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
	プログラム 製作委員会 10:30~11:30	<b>セカンドハーベスト</b> 【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30~12:00	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 10:30~11:30	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	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ~90、2000年代の曲~ 13:00~14:00	掃除13:00~ 配達準備・新入荷 14:00~		
7	8	9	10	11	12	13
フリースペース	配達 目玉商品販売 10:30~	【脳トレ】 Let's コミュニケーション 10:30~12:00	<b>工賃日</b> 【スポーツ】 ウォーキング 10:30~11:30	ポストイング 10:30~ 掃除11:30~	休 み	休 み
【脳トレ】 折り紙で脳トレ! ~春の草花~ 13:00~14:00	【芸術を楽しむ】 切り絵に挑戦! 13:30~14:30	フリースペース	NEWS語ろう会☆ 13:00~14:00	【スポーツ】 卓球 13:30~14:30 2階会議室にて		
14	15	16	17	18	19	20
フリースペース	 PC&タブレット を楽しもう! 10:30~11:30	<b>セカンドハーベスト</b> 『こころの元気+』 を読もう! 10:30~11:30	みんなで手芸 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	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00~15:00	フリースペース	火曜日準備 13:00~	掃除13:00~ 防災訓練  14:00~15:30		
21	22	23	24	25	26	27
春 休 み の 日	 火曜日 11:00~13:00	棚卸し 10:30~	フリースペース	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ~花見にお勧めの曲~ 10:30~11:30	休 み	休 み
	ハートランドカフェ 14:00~15:00	リモート手話教室 14:00~15:00	【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 13:00~14:00	掃除13:00~ ちょっと寄ってっ亭 15:00~16:00		
28	29	30	31	<b>お知らせ</b> 引き続き3月も16時閉 所と致します。3月6日ま で愛知県のまん延防止等重点 措置が適用されているため、 バザーや飲食を伴うプログラ ムは第3週目以降から徐々 に再開する予定です。		
NEWS語ろう会☆ 10:30~11:30	目指せ!1UP ~精神療法について~ 10:30~11:30	<b>セカンドハーベスト</b> 【スポーツ】 Wiiで体を動かそう 10:30~12:00	【脳トレ】 頭の体操& 大人のぬり絵 10:30~11:30			
【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00~15:00	詰め合わせギフト 準備 13:00~	フリースペース	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、9：30～16：00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。

**PC&タブレットを楽しもう！**

久しぶりに復活のプログラムです。トヨタシステムズさんより中古のノートパソコンとタブレットを寄贈いただきました。タブレットはiPadで今までのものより大きいサイズです。ノートパソコンはWindows10が搭載されていますのでインターネットにも接続できますよ！

**防災訓練**



毎年恒例の防災訓練です。避難バッグゲームをやったり、動画を見て防災について学んでいきます。また、水消火器を使って消火訓練も行う予定です。賞味期限が近いものではありませんが、防災食をお土産に用意しています。いざという時に自分自身や家族の命を守るためにも皆さんの参加をお待ちしています。

～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  
防災訓練、PC&タブレット、目指せ！1UP→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
	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！	
	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	
その他	Let's ゲミューニケーション	無料
	プログラム制作委員会	
	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	
	PC&タブレットを楽しもう！	
	防災訓練	
	『こころの元気+』を読もう！	

**火曜日**

まん延防止等重点措置が適用されていたため行えていなかった火曜日が復活です。準備や片付け、販売をしてくれる方を募集しています。いままで参加したことのない方も興味があったら職員に声をかけてくださいね。

ハートランドカフェではコーヒーや紅茶を出す予定になっています。

コロナの感染状況によっては内容の変更や中止をすることがあります。ご了承ください。

**【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。