

地域活動支援センター ハートランド森 5月 予定表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 1・8
【スポーツ】 ウォーキング 10:30～11:30	憲法記念日 休み	みどりの日 休み	こどもの日 休み	【脳トレ】 Let's コミュニケーション 10:30～12:00	休み	休み
【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00～15:00				掃除13:00～ 火曜市準備 14:00～		
9	10	11	12	13	14	15
フリースペース	工賃日 火曜市 11:00～13:00	フリースペース	あった○準備 10:30～ 掃除11:30～	ポスティング 10:30～ あった○@区役所 11:00～14:00	休み	休み
【芸術を楽しむ】 書道教室 14:00～15:30	ハートランドカフェ 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	目指せ！1UP ～精神療法について～ 13:00～14:00	【脳トレ】 頭の体操& 大人のぬり絵 14:00～15:00		
16	17	18	19	20	21	22
フリースペース	イエローレシート ミーティング 10:30～11:30	セカンドハーベスト 棚卸し 10:30～	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30～12:00	ダイエットサークル 10:30～11:30 掃除11:30～	休み	休み
【脳トレ】 折り紙で脳トレ！ ～季節の花～ 13:00～14:00	【スポーツ】 ポッチャ@クオーレ (12:35出発) 13:30～15:00	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～J-POP、歌謡曲～ 13:30～14:30	フリースペース (当事者会) (13:00～15:00)	火曜市準備 13:00～		
23	24	25	26	27	28	29
フリースペース	かよういちサロン ～ゲーゴルで 体を動かそう～ 10:30～11:30	棚卸し 配達準備 10:30～	配達 10:30～ 今日はカレーの日♪ 11:30～12:30	みんなで手芸 10:30～11:30 掃除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 13:30～14:30	火曜市 11:00～13:00 ハートランドカフェ 14:00～15:00	【芸術を楽しむ】 切り絵に挑戦！ 13:00～14:00	フリースペース	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～子供のころに 流行った曲～ 13:30～14:30		
30	31					
フリースペース	【スポーツ】 卓球 10:30～11:30 2階会議室にて	お知らせ 引き続き5月も16時間所と致します。愛知県のまん延防止等重点措置は解除されましたが、マスク着用やソーシャルディスタンスなどに気を付けてお過ごしください。				
【スポーツ】 ゲームで 体を動かそう 13:00～14:30	みんなで手芸 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。

あった〇@区役所

久々に区役所であった〇販売を行います。販売員を募集していますので、興味がある方は是非参加してくださいね。お客さんとして遊びにきてくださるのも大歓迎です。

※コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合があります。

ポッチャ@クオーレ

クオーレで最近、新しいポッチャのボールを購入しました！そのボールを使って、今月はクオーレで合同のポッチャを行います♪クオーレの人たちと一緒にポッチャを楽しみませんか。

参加される方は 12時35分 にハートランド森を出発し、地下鉄でクオーレまで行きます。

福祉乗車券をお持ちの方は持ってきてくださいね。

～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、卓球、ダイエットサークル、ウォーキング、椅子ヨガ&マインドフルネス、音楽鑑賞会→当日参加 OK

目指せ！1UP→当日参加 OK、今日はカレーの日♪→当日 10:00×切、ポッチャ→5/16（月）16:00×切

当日参加 OK の場合も、大体の人数把握のため事前申し込みをお願いします。

～プログラム参加費 一覧～

※未登録の方は参加費 50 円増しです。

プログラム名		参加費
スポーツ	ウォーキング	無料
	ゲームで体を動かそう	
	卓球	
	ポッチャ	
	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	折り紙で脳トレ！	無料
	頭の体操 & 大人のぬり絵	
調理	今日はカレーの日♪	50 円
eco プロジェクト	エコキャップ運動	無料
その他	Let's ゲミューニケーション	
	イエローシートミーティング	
	ダイエットサークル	
	みんなで手芸	
	目指せ！1UP	

イエローシート ミーティング

恒例のイオンのイエローシートです♪みんなで話し合って何を買うか決めますよ。ぜひいろいろな意見を出してくださいね。

【サロン】

第2週：中止



第4週：
ゲールで楽しく
体を動かそう！！

久々にサロンを開催予定です。スティックとボールを使い、競技マットの得点ゾーンの上にボールをのせて得点を競うゲームです。地域の方と一緒にゲームを楽しみましょう。



※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。