

地域活動支援センター ハートランド森 7月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>お知らせ</p> <p>引き続き7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。</p> </div>				ポスティング 10:30～ ----- 掃除11:30～	休 み	休 み
				プログラム 製作委員会 13:00～14:00		
4	5	6	7	8	9	10
フリースペース	みんなで手芸 10:30～11:30	フリースペース	火曜日準備 10:30～	【スポーツ】 卓球 10:30～11:30 2階会議室にて ----- 掃除11:30～	休 み	休 み
【脳トレ】 折り紙で脳トレ！ ～あさがお～ 13:00～14:00	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00～15:00	【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 13:30～14:30	フリースペース (当事者会)	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～元気になる曲～ 13:30～14:30		
11	12	13	14	15	16	17
フリースペース	かよういちサロン ～防災避難バッグ ゲーム～ 10:30～11:30 <i>check!</i>	セカンドハーベスト 工賃日 フリースペース	暑気払い 10:30～13:00 <i>check!</i>	ポスティング 10:30～ ----- 掃除11:30～	休 み	休 み
【芸術を楽しむ】 書道教室 14:00～15:30	火曜日 11:00～13:00 ハートランドカフェ 14:00～15:00	棚卸し 13:30～	あった〇準備 14:00～	スタンプづくり 13:30～15:00		
18	19	20	21	22	23	24
休 みの 日	あった〇 @イオン千年店 11:00～14:00	フリースペース	目指せ！1UP ～精神療法について～ 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	【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 13:30～14:30	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00～15:00	火曜日準備 配達準備 13:00～		
25	26	27	28	29	30	31
フリースペース	かよういちサロン ～ヨガ～ 10:30～11:30 <i>check!</i>	セカンドハーベスト 配達 10:30～	棚卸し 10:30～	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～夏に合う曲～ 10:30～11:30 ----- 掃除11:30～	休 み	休 み
【スポーツ】 ゲームで 体を動かそう 13:30～15:00	火曜日 11:00～13:00 ハートランドカフェ 14:00～15:00	【スポーツ】 ボッチャ 13:30～15:00	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。

暑気払い♪

梅雨も後半に差し掛かり、暑い夏が近づいてまいりましたね。そんな暑い夏が近づいて来たということで今月は暑気払いを企画しております。冷たいお蕎麦とかき氷を食べて暑さを吹き払いましょう。

※コロナ感染予防のため定員8名とさせていただきます。

フリースペース

7月より週に2回のフリースペースを週に3回に増やしました。みなさんがご自由に過ごせるよう麻雀やオセロのほか、大人の塗り絵や頭の体操などを用意しておりますのでお気軽にお越しください。

～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、暑気払い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、ゲームで体を動かそう、卓球、ダイエットサークル、折り紙、椅子ヨガ&マインドフルネス、音楽鑑賞会、ポッチャ、目指せ！1UP→当日参加OK 暑気払い⇒当日10:00×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。

プログラム名		参加費
スポーツ	ゲームで体を動かそう	無料
	卓球	
	ポッチャ	
	動画で椅子ヨガ&マインドフルネス	
調理	暑気払い	100円
芸術を楽しむ	書道教室	300円
	音楽鑑賞会♪	無料
脳トレ	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	ダイエットサークル	
	プログラム制作委員会	
	みんなで手芸	
	目指せ！1UP	
	サロン～避難バックゲーム～	50円
サロン～ヨガ～		

当事者会

7月7日午後より当事者会を開催します。ご興味のある方はぜひ！！詳しくはチラシをご覧ください。

【サロン】

第2週：避難バックゲーム

カードゲームで楽しく、避難グッズについてみんなで学びませんか。是非参加して避難グッズの知識や使い方など覚えてくださいね。

第4週：ヨガ

椅子に座ってヨガを行います。心と体をスッキリさせてみませんか？

※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。

