

地域活動支援センター ハートランド森 8月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
【脳トレ】 折り紙で脳トレ！ ～ひまわり～ 10:30～12:00	【脳トレ】 頭の体操 & 大人のぬり絵 10:30～11:30	フリースペース	フリースペース	火曜市準備 10:30～ 掃除11:30～	休 み	休 み
フリースペース	プログラム 製作委員会 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	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～洋楽・外国曲～ 13:30～14:30		
8	9	10	11	12	13	14
フリースペース	かよういちサロン ～健康講座・熱中症 予防について～ 10:30～11:30	セカンドハーベスト フリースペース	休 み 山 の 日	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	火曜市 11:00～13:00 ハートランドカフェ 14:00～15:00	工賃日(午後より) 棚卸し 13:30～		NEWS語ろう会☆ 13:30～14:30		
15	16	17	18	19	20	21
夏 休 み 休 暇	『こころの元気+』 を読もう！ 10:30～11:30	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～J-POP、歌謡曲～ 10:30～11:30	【スポーツ】 卓球 10:30～11:30	フリースペース	休 み	休 み
	フリースペース	健康教室 転倒予防について 13:30～14:30	スタンプづくり 13:30～15:00	掃除13:00～ 火曜市準備 13:30～14:30		
22	23	24	25	26	27	28
フリースペース	かよういちサロン ～音楽鑑賞会～ 10:30～11:30	配達 10:30～12:00	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
【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	フリースペース	棚卸し 13:30～	ポスティング 13:30～		
29	30	31				
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 フリースペース	お知らせ 引き続き8月も16時閉所と致します。 愛知県のコロナ感染状況が拡大しておりますので、飲食のプログラムを休止と致します。 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 13:30～15:00	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00～15:00	【スポーツ】 ボッチャ 13:30～15:00				

※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。

健康教室 転倒予防について

みなさま日々の生活の中でちょっとつまずいたり、転びそうになったりしていませんか？今回、健康教室といたしまして、厚労省が発行する転倒予防手帳を使用し、ご自身の転倒の危険度や予防方法を確認していき、転倒をしない生活を送れるようにしていきましょう。

NEWS 語ろう会☆

先月のプログラム製作委員会で再開のご要望がありましたので今月、久しぶりに NEWS 語ろう会を開催いたします。感染予防をしっかりと行いながら最近のニュースを語り合しましょう。

～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、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、ボッチャ、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。



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	
	ボッチャ	
	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
	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	
	プログラム製作委員会	
	『こころの元気+』を読もう！	
	NEWS 語ろう会☆	
	みんなで手芸	
	目指せ！1UP	
	サロン～健康講座～	50 円
	サロン～音楽鑑賞会～	

夏季休暇について

8 月 15 日（月）は夏季休暇のため、ハートランド森はお休みです。緊急の用事がある方は基幹相談支援センターが開所していますのでそちらにお電話ください。

【サロン】

第2週：健康講座・熱中症について

熱田保健センターの保健師さん、栄養士さんによる熱中症予防の講座です。熱中症の知識を学んで暑い夏を乗り切りましょう。

第4週：音楽鑑賞会

放課後等デイサービスコードモダスさんのご利用者さんによる演奏会です。演奏を聴いて癒されましょう。



※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。