

# 地域活動支援センター ハートランド森 11月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
<b>新聞バッグを 作ろう!</b> 販売用ビニール 袋の代わりに新聞 バッグを作ります。 最初は自分用に 1枚作ってみ ましょう♪	【脳トレ】 折り紙で脳トレ! ～秋の風景～ 10:30～12:00	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～J-POP・歌謡曲～ 10:30～11:30	文化の 日 休 み	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	<i>Check!</i> 販売用!! 新聞バッグを 作ろう! 13:00～14:30		フリースペース		
7	8	9	10	11	12	13
フリースペース	かよういちサロン 「名古屋あつたカルタ」 10:30～11:30 ----- 火曜日 11:00～13:00 ----- ハートランドカフェ 14:00～15:00	<b>セカンドハーベスト</b> ----- 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	<b>工賃日</b> ----- 棚卸し あつた〇準備 10:30～ ----- フリースペース	ポスティング 10:30～ ----- あつた〇@区役所 11:00～14:00 ----- 掃除 13:00～	休 み	休 み
火曜日準備 13:00～	今日のカレーの日♪ ～カレーパスタ～ 11:30～12:30 ----- 目指せ! 1UP ～精神療法について～ 14:00～15:00	【スポーツ】 ボッチャ 13:30～15:00	フリースペース			
14	15	16	17	18	19	20
フリースペース	フリースペース ----- 今日はカレーの日♪ ～カレーパスタ～ 11:30～12:30 ----- 【芸術を楽しむ】 書道教室 14:00～15:30	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～リラックスできる曲～ 10:30～11:30 ----- 【スポーツ】 ボッチャ 13:30～15:00	<i>Check!</i> みんなで手芸 ～手作りアクセサリー～ 材料の買い出し 10:30～12:00 ----- 【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00～15:00	【スポーツ】 ウォーキング 10:30～11:30 ----- 掃除 11:30～ ----- フリースペース	休 み	休 み (福祉大会)
フリースペース	フリースペース	【スポーツ】 卓球 13:30～14:30	フリースペース			
21	22	23	24	25	26	27
フリースペース	かよういちサロン 「未定」 10:30～11:30 ----- 火曜日 11:00～13:00 ----- ハートランドカフェ 14:00～15:00	勤 労 感 謝 の 日 休 み	<b>セカンドハーベスト</b> ----- 配達 10:30～12:00 ----- フリースペース	ポスティング 10:30～ ----- 掃除 11:30～ ----- 【スポーツ】 卓球 13:30～14:30	休 み	休 み
火曜日・配達 準備 13:00～	フリースペース		フリースペース			
28	29	30	<b>お知らせ</b> 引き続き 11月も16時間所と致します。 愛知県のコロナ感染者数が落ち着いています。 それに伴い、飲食のプログラムなどを再開して いますので、より一層、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。			
棚卸し 10:30～ ----- <i>Check!</i> スタンプづくり ～完成スタンプを 押しみよう!～ 13:30～14:30	【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 10:30～11:30 ----- 【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 ----- 【スポーツ】 ゲームで 体を動かそう 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。

今日はカレーの日♪

メニュー：カレーパスタ 参加費：50円 持ち物：エプロン、三角巾  
 久しぶりのカレーの日です！！今回はパスタが余っているのでカレーパスタを作ります。トマト缶と粉チーズでパスタに合うカレーに仕上げていきたいと思っています。ぜひご参加くださいね☆

みんなで手芸～手作りアクセサリー～

ずっと編み物をしてきましたが、クッションカバーはもうすぐ出来上がるので、次はアクセサリーを作っていこうと思います。材料を100円ショップに買い物に行きます。みんなで一緒に選びましょう。

スタンプづくり

ついにスタンプが完成しました！！今回はそのスタンプを紙袋に押ししてみます。スタンプづくりを頑張った方も、まだスタンプを見ていない方もぜひ完成品を見に来てくださいね。

～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、今日はカレーの日♪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、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、卓球、音楽鑑賞会、ポッチャ、目指せ！1UP→当日参加 OK

今日はカレーの日♪→申し込み〆切：当日 10:00

～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	
	ウォーキング	
調理	今日はカレーの日♪	50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	
	みんなで手芸	
	スタンプづくり	
	目指せ！1UP	

名古屋市身体障害者福祉大会

日時：R4/11/20（日）午後  
 場所：名古屋市公会堂中ホール  
 式典と講演会が行われます。  
 講演会では2020パラリンピックのバドミントン銅メダリスト伊藤則子選手にお話しいただきます。  
 入場無料となっていますので、ぜひ皆さんもいらしてください。申し込みはハートランド森まで。（定員があります）

【サロン】

第2週：

名古屋あつたカルタ

古代から戦国、現代まで、名古屋熱田に脈々と流れてきた”失われた物語”を体感できるカルタです。  
 一緒に楽しみながら熱田の歴史を感じましょう。

第4週：未定

当日のお楽しみです。



※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。