

地域活動支援センター ハートランド森 12月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
お知らせ 引き続き12月も16時間所と致します。 愛知県のコロナ感染者数が増加傾向になっています。 それに伴い、飲食のプログラムなどは自粛致します。 気が緩んできているところかもしれませんが、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。			【脳トレ】 折り紙で脳トレ！ ～クリスマス～ 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
			Check!  プログラム制作委員会 13:30～14:30	フリースペース	休み	休み
5	6	7	8	9	10	11
フリースペース	Check!  クリスマスツリーを飾ろう！ 10:30～	セカンドハーベスト フリースペース	【芸術を楽しむ】 音楽鑑賞会♪ ～映画音楽～ 10:30～11:30	火曜市準備 10:30～11:30 掃除11:30～	休み	休み
販売用！！ 新聞バッグを作ろう！ 13:00～14:30	ウォーキング 13:00～14:30	【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	目指せ！1UP ～アサーション～ 13:30～14:30	休み	休み
12	13	14	15	16	17	18
工賃日 フリースペース	かよういちサロン「椅子ヨガ」 10:30～11:30 火曜市 11:00～13:00	フリースペース	Check!  みんなで手芸 ～手作りアクセサリー～ 10:30～11:30	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	ハートランドカフェ 14:00～15:00	【スポーツ】 卓球 13:30～14:30	棚卸し 13:30～	フリースペース	休み	休み
19	20	21	22	23	24	25
フリースペース	【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30～12:00	セカンドハーベスト フリースペース	配達 10:30～12:00	音楽鑑賞会 ～クリスマスソング～ 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	配達準備 13:00～	【スポーツ】 ポッチャ 13:30～15:00	フリースペース	火曜市準備 13:30～	休み	休み
26	27	28	29	30	31	
フリースペース Check! 	かよういちサロン「花もちづくり」 10:30～11:30 火曜市 11:00～13:00	年末掃除 10:30～ Check! 	年末年始休暇 (12/29～1/4)			
防災講演会と心の絆コンサート 13:30～15:20 (13:00出発)	ハートランドカフェ 14:00～15:00	年末お茶会 13:00～14:00 14:30閉所				

※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。

クリスマスツリーを飾ろう♪

クリスマスツリーを今年も飾ります。

居室にツリーを飾って、クリスマスの雰囲気や皆で味わいましょう。



みんなで手芸～手作りアクセサリ～

前回 100 円ショップで材料を購入し、今月からプレスレットづくりを始めていきます。
いろいろな種類のビーズの中から、自分でデザインを決めてオリジナルのプレスレットをつくってみませんか。

プログラム制作委員会

エコキャップがもうすぐ 400 万個を達成します。それに伴いエコキャップ 400 万個達成記念イベントを行います。委員会の中で詳細を決めていきますので是非ご参加ください。

～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

～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	
かよういち サロン	第 2 週 椅子ヨガ	50 円
	第 4 週 花もちづくり	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	
	販売用！！新聞バッグを作ろう！	
	クリスマスツリーを飾ろう！	
	年末お茶会	
	目指せ！1UP	
	みんなで手芸 手作りアクセサリ	100 円

年末掃除・年末お茶会

今年最後のプログラムです。
午前中は年末の掃除を行います。午後からは皆でお茶を飲みながら、今年 1 年の振り返りをしたいと思います。
是非皆さんご参加下さい。

【サロン】

第2週：椅子ヨガ

椅子に座ってヨガで体を動かすことで、心と体のリフレッシュ効果があるそうです。

第4週：花もちづくり

お正月飾りの花もちづくりをします。紙粘土をおもちに見立ててつくります。

是非ご参加ください！



※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。