

地域活動支援センター ハートランド森 1月 予定表

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	1・8
<p>年末年始休暇 (12/29~1/4)</p>			<p>フリースペース</p>	<p>みんなで手芸 ~手作りアクセサリー~ 10:30~11:30</p> <p>掃除11:30~</p>	<p>休 み</p>	<p>休 み</p>
			<p>【脳トレ】 折り紙で脳トレ! ~冬の景色~ 13:30~15:00</p>	<p>火曜日準備 13:30~14:30</p>		
9	10	11	12	13	14	15
<p>成人 休みの 日</p>	<p>かよういちサロン ~幻聴妄想かるた~ 10:30~11:30</p> <p>火曜日 11:00~13:00</p> <p>ハートランドカフェ 14:00~15:00</p>	<p>セカンドハーベスト</p> <p>フリースペース</p> <p><i>check!</i></p> <p>【スポーツ】 ウォーキング 熱田神宮で初詣! 13:30~14:30</p>	<p>棚卸し 10:30~</p> <p><i>check!</i></p> <p>エコキャップ運動 ミーティング 13:30~14:30</p>	<p>工賃日</p> <p>ポスティング 10:30~</p> <p>掃除11:30~</p> <p>フリースペース</p>	<p>休 み</p>	<p>休 み</p>
	<p>【芸術を楽しむ】 書道教室 ~書初め~ 14:00~15:30</p>	<p>【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00~15:00</p>	<p>(当事者会)</p>	<p>掃除11:30~</p> <p>目指せ!1UP ~アサーション~ 13:30~14:30</p>		
16	17	18	19	20	21	22
<p>フリースペース</p> <p><i>check!</i></p> <p>【芸術を楽しむ】 書道教室 ~書初め~ 14:00~15:30</p>	<p>ダイエットサークル 10:30~11:30</p> <p>フリースペース</p>	<p>音楽鑑賞会 ~ドラマ主題歌~ 10:30~11:30</p> <p>【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 13:00~15:00</p>	<p>【スポーツ】 ゲームで 体を動かそう 10:30~11:30</p> <p>(当事者会)</p>	<p>【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 10:30~11:30</p> <p>掃除11:30~</p> <p>目指せ!1UP ~アサーション~ 13:30~14:30</p>	<p>休 み</p>	<p>休 み</p>
<p>火曜日・配達準備 13:00~</p>	<p>かよういちサロン ~運動&ストレッチ~ 10:30~11:30</p> <p>火曜日 11:00~13:00</p> <p>ハートランドカフェ 14:00~15:00</p>	<p>【スポーツ】 ポッチャ 13:30~15:00</p>	<p>配達 10:30~</p> <p>棚卸し 13:30~</p>	<p>ポスティング 10:30~</p> <p>掃除11:30~</p> <p>【スポーツ】 卓球 13:30~14:30</p>		
23	24	25	26	27	28	29
<p>フリースペース</p>	<p>かよういちサロン ~運動&ストレッチ~ 10:30~11:30</p> <p>火曜日 11:00~13:00</p> <p>ハートランドカフェ 14:00~15:00</p>	<p>セカンドハーベスト</p> <p>フリースペース</p> <p>【スポーツ】 ポッチャ 13:30~15:00</p>	<p>配達 10:30~</p> <p>棚卸し 13:30~</p>	<p>ポスティング 10:30~</p> <p>掃除11:30~</p> <p>【スポーツ】 卓球 13:30~14:30</p>	<p>休 み</p>	<p>休 み</p>
<p>フリースペース</p> <p>【スポーツ】 動画で椅子ヨガ & マインドフルネス 13:30~14:30</p>	<p>【ecoプロジェクト】 エコキャップ運動 10:30~12:00</p> <p>音楽鑑賞会 ~平成・令和のJ- POP、歌謡曲~ 13:30~14:30</p>	<p>お知らせ</p> <p>12月に引き続き1月も16時閉所と致します。コ ロナウイルス感染症の動向がどのようになるかわから ず、まだまだ警戒が必要です。これからも、感染予防 のため消毒、マスク、ソーシャルディスタンスなどに 十分な注意をお願いします。</p>				
30	31					

※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☆）

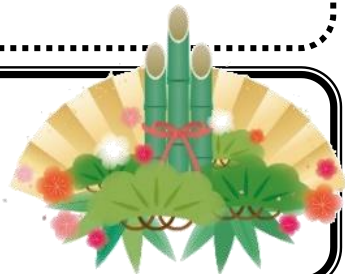
- ・施設のお休みは、土曜日・日曜日・祝日です。
- ・朝のミーティングは10：00から開始、午前中のプログラムは10：30から開始します。

ウォーキング～熱田神宮で初詣！～

1月の恒例行事、初詣を行います！！混雑を避けるために時期を少し遅くしています。一人ではなかなか行けないという方や、何度でもお参りに行きたい方など、どなたでも参加できます。皆でこれから一年の無事や願い事をお祈りしましょう。おみくじで2023年を占うのも楽しそうですね。

エコキャップ運動ミーティング

エコキャップ運動で集めた数が400万個を達成しました。これからのエコキャップ運動についてみなさんと話し合いができたと思います。ぜひ、たくさんの方にご参加いただき、これからのecoプロジェクトを考えていきましょう。



～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、ポッチャ、卓球、ダイエットサークル、ウォーキング、目指せ！1UP→当日参加OK

椅子ヨガ&マインドフルネス、ゲームで体を動かそう、音楽鑑賞会→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。

大体の人数把握のため事前申し込みをお願いします

プログラム名		参加費
スポーツ	ウォーキング～熱田神宮で初詣～	お賽銭代
	ゲームで体を動かそう	無料
	ポッチャ・卓球	
	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	50円
かよういちサロン	第2週 ～幻聴妄想かるた～	
	第4週 ～運動&ストレッチ～	
その他	ダイエットサークル	無料
	エコキャップ運動ミーティング	
	ハートランドカフェ	
	目指せ！1UP	
	みんなで手芸 手作りアクセサリ	100円

書道教室 ～書初め～

1月の書道教室は恒例の『書初め』を行います。これから一年の希望や抱負など、じっくりと書にしたためてはいかがでしょうか。11月、12月に行った『カレンダー』をまだ書いていない方はカレンダーを書くこともできます♪

【サロン】

第2週：幻聴妄想かるた

お正月遊びの定番かるたを通じて心の病を知っていきましょう。

第4週：運動&ストレッチ

年末年始のお休みで鈍った身体を簡単な体操やストレッチでほぐしていきましょう☆



※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。