

《クオーレ1月予定表》 開所時間 10:00~15:00

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
クオーレ休み	書初めをしよう! 11:00~11:40 13:00 閉所	【健康】 健康チェック ~目標を立てよう~ 11:00~11:40 初詣に行こう @熱田神宮 13:00 出発 【現地解散】 申込区: 当日 11時	先月を振り返ろう 11:00~11:40 【趣味・創作】 アトリエ・クオーレ 13:00~13:40 14:00 閉所	【クオーレ向上計画】 クオーレ清掃 11:00~11:30 ★	休み	休み
10	11	12	13	14	15	16
成人の日	【鏡開き】 ぜんざいをたべよう! 11:00~11:40 申込区: 1/7 12時 ★	音楽を楽しむ会♪ 11:00~11:40 ★ 14:00 閉所	【クオーレ向上計画】 クオーレ清掃 11:00~11:30 ポッチャ @ハートランド森 13:30~15:00 (12:20 出発) 申込区: 当日 11時	【プチエコ活動】 エコキャップ 11:00~11:30 ZOOMで手話教室 14:00~15:00	休み	休み
17	18	19	20	21	22	23
フリータイム 長楽寺で体操をしよう! 13:30~15:00 13:00 出発 【現地解散】 申込区: 当日 11時 check! ☺	プログラム作り委員会!! ~2月編~ 11:00~11:40 【趣味・創作】 カラーージュを作ろう♪ 13:00~13:40	新聞を読もう♪ 11:00~11:40 新瑞イオン 買い出し 13:00 出発 【現地解散】 申込区: 当日 11時	★ 【趣味・創作】 アトリエ・クオーレ (ビーズでアクセサリ作り挑戦!) 13:00~13:40	【クオーレ向上計画】 クオーレ清掃 11:00~11:30 健康ヨガ教室 @そよかぜ 13:30~15:00 出発: 12:10 【現地解散】 申込区: 1/19 17時	休み	休み
24	25	26	27	28	29	30
★ 地域開放プログラム おしゃべり会 13:30~15:00 check! ☺	音楽を楽しむ会♪ 11:00~11:40 『現代書道 20人展』を見に行こう! @松阪屋美術館 12:45 出発 【現地解散】 申込区: 当日 11時	★ 【趣味・創作】 絵手紙を書こう♪ 13:00~13:40	健康チェック ~目標振り返り~ 11:00~11:40 クオーレ清掃 13:00~13:40	活動報告づくり 11:00~11:40 ★	休み	休み
31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>あっという間に1年が過ぎていきましたね。クオーレの年末年始のお休みは、<u>12月29日から、1月3日まで</u>となります。今年もありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。身体に気をつけて年末年始をお過ごしください。</p> </div>					休み
地域開放プログラム ★パステル画★ 10:30~12:00 check! ☺ 予定表ボードを作ろう 13:00~14:00						休み

★1月のプログラムのお知らせ★

長楽寺で体操をしよう！【利用者発案！】 17日（月）

整体の先生に教えていただきながらストレッチをします！今回はストレッチをした後に横になり瞑想をしました。お寺の静かな場所で行うストレッチはとても気持ちよかったですよ！ぜひ一緒に参加しませんか？参加される方は、汗拭き用のタオルとバスタオル（大きいタオル）を持ってきてください！

『現代書道 20 人展』を見に行こう！@松阪屋美術館【利用者発案！】 25日（火）

12月の『プログラム作り委員会』でいくつかの提案の中から、プログラムに決定したものです。障害者手帳で無料になりますので、お忘れなく！現代書道の作品を見て、今の時代の書道がどういったものなのか、皆で見に行きましょう！

地域開放プログラム ★パステル画★ 31日（月）

今月の地域開放プログラムはパステル画です！今回は果物の作品を描きました！今回はお正月にちなんだ作品を描く予定です。誰でも簡単に完成度の高い作品が作れます！！お楽しみに！

～職員からのお知らせ～

1月の開所時間は 10:00～15:00 の予定です。

開所時間は12月同様、10:00～15:00となっています。引き続き来所時の検温、マスク着用などの徹底をお願いします。くれぐれも体調管理にはお気をつけください。状況に応じて開所時間の変更・プログラムの変更等あるかもしれません。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

～プログラム参加費 一覧～

プログラム一覧	参加費 (会員/非会員)
【趣味・創作】 アトリエ・クオーレ♪	材料費 50 円 ※必要な方
ぜんざいを食べよう！	参加費 100 円
健康ヨガ教室 @そよかぜ	参加費 100 円

今年もありがとうございました。また来年のクオーレもどうぞよろしくお願いいたします。



☆事前申し込みプログラム☆

- ・初詣に行こう！@熱田神宮 ・ぜんざいを食べよう！ ・ポッチャ@ハートランド森
- ・地域開放プログラム ・長楽寺で体操をしよう ・新瑞イオン買い出し ・健康ヨガ教室
- ・現代書道 20 人展を見に行こう！@松阪屋美術館

参加人数を把握するため、事前記入・事前連絡にご協力ください ㊤㊤

直接記入しにきてもOK！電話連絡でもOK！いつでもお待ちしております☆

クオーレ連絡先 052-883-9258 クオーレ携帯（緊急時）080-4534-3499