



平成30年

4月

のプログラム



地域活動支援センターあんず

TEL：078-841-7097

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み	10:00~16:00 ★あんず朝活 「かんたん英会話」 10:30から	★あんず朝活「ストレッチ &リラクゼーション」 10:30から	10:00~16:00 ★あんず朝活 自己紹介ゲーム& まわしよみ新聞vol.2 10:30から	★おそうじ 10:30から	13:00~ (17:30閉所) ★外出レク 「王子動物園 ~夜桜お花見~」 17:30出発 ※サロンは17:30で閉所	休み
	★あんずミーティング 13:30から	ひらめの家ジャグリング in都賀川沿い公園 13:00あんず出発 ※サロンも開いています	★DVD鑑賞 「さみに読む物語」 13:30から	★ヨガ 13:30から		
8	9	10	11	12	13	14
休み	10:00~16:00 園芸ボランティア (石屋川公園) 10:30から ※雨天荒天時は中止です ★世界の楽器で アンサンブル♪ 13:30から	♥10:00~16:00♥ ★レディースデー 「お菓子作り &お茶会」 13:30から	休み 会議のため 15:30に 閉所します	10:00~15:30 ★昼食作り 「アボガドタコライス」 10:30から	10:00~16:00 ★おそうじ 10:30から	職員全体会のため 休み
	★あんずコーラス 13:30から	★ハンドベル 13:30から				
15	16	17	18	19	20	21
休み	10:00~16:00 ★あんず朝活 「かんたん英会話」 10:30から	★あんず朝活 「おとなのお絵かき &おりがみ」 10:30から	★お菓子作り 「いちご大福」 13:30から	10:00~16:00 ★あんず朝活 「ストレッチ &リラクゼーション」 10:30から	10:00~16:00 ★おそうじ 10:30から	休み
	卓球13~15:00 (東部在宅障害者センター) ※サロンも開いています	★書道 14:00から	★バンド・音楽活動♪ 13:30から	★朗読の会 13:30から		
22	23	24	25	26	27	28
休み	10:00~16:00 園芸ボランティア (石屋川公園) 10:30から ※雨天荒天時は中止です	★あんず朝活 「手話にチャレンジ!」 10:30から	休み	10:00~16:00 ★あんず寺子屋 「体験談」 13:30から	10:00~16:00 ★お抹茶 13:30から	10:00~16:00 ★おそうじ 10:30から
	★あんずSST 13:30から	★ちょっと不思議なジャグリン グにチャレンジ♪ 13:30から		★あんずカフェ 14:00から		
29	30	<ul style="list-style-type: none"> ・昼食は、各自でご用意ください。 ・土曜日のカフェの予約は、当日13時までです。 ・★マークのついたプログラムは、予約が必要です。 ・キャンセルや遅れる場合は、必ずご連絡ください。 ・★マークのついたプログラムは、体験中の方にもご参加していただくことができます。 ・プログラムの参加、不参加は自由です。 ・プログラム実施時間中に来所していただき、サロンなどでゆっくり過ごしていただいても構いません。 				
祝日 (昭和の日)	振替休日					



お
互
い
に
気
持
ち
良
く
過
ご
せ
る
よ
う
に
心
が
け
ま
し
よ
う。

多くの人が集まる、みんなの「あんず」です。



～お知らせ～

あんずのFAX番号が変わりました。

(旧)078-841-7097 → (新)FAX:078-855-2909

★プログラムはこちらからもご確認できます。
【あんず最新プログラム】http://www.kinomefukushikai.com/pdf/anazu_p.pdf

平成30年 4月のプログラム紹介

地域活動支援センターあんず

日程	時間	プログラム	参加費	予約	内容
表面をご確認ください		おそうじ	無料	無し	みんなのあんずをみんなできれいにしましょう！参加された方にはポイントがつかます。
隔週月曜	10時30分	あんず朝活「かんたん英会話」	無料	無し	ちょっとした場面で役立つかんたんな英会話を、一緒に学んでいきましょう♪
2日	13時30分	あんずミーティング	無料	無し	来月のプログラムやレクについて、みんなで話し合しましょう。
3日・19日	10時30分	あんず朝活「ストレッチ&リラクゼーション」	無料	無し	朝から体や指を動かして、気持ちの良い一日を迎えましょう。
3日	12時30分 分出發	ひらめの家主催のジャグリング・ボイ（都賀川治いの公園）	無料	無し	ひらめの家と就労B型ボレロさんの合同企画で行われるジャグリング・ボイ（紐の先に球がついたジャグリング道具）のワークショップに参加します！あんずからバスで都賀川まで行くので、福祉乗車証をお持ちください。（※現地集合の方はあらかじめお知らせください。）
4日	10時30分	あんず朝活「自己紹介ゲーム&まわしよみ新聞vol.2」	無料	無し	春は出会いの季節。楽しい自己紹介ゲームと、新聞を使った「メディア遊び」第2弾です。「私はこんな人」「私はこう考える」などなど、気楽に表現してみましょう。
4日	13時30分	DVD鑑賞「きみに読む物語」	お菓子付きは50円	13時まで	『メッセージ・イン・ア・ボトル』などで知られるニコラス・パークスのベストセラー小説を映画化。身分違いの純愛を貫く若き恋人同士の情熱的な愛と彼らの行く末がつかづられる、珠玉のラブストーリー。
5日	13時30分	ヨガ	無料	無し	2か月に1回開催し、大好評のヨガです。ボランティアの先生に、誰でも無理なくできるポーズを教えていただけるので、初めての方もぜひご参加ください♪
6日	17時30分 分出發	外出レク「王子動物園～夜桜お花見～」	実費	当日17時30分まで	今年は夜桜を楽しみましょう！17時30分にあんずを出発してバスで向かいますので、17時30分までにあんずにご集合してください。福祉乗車証をお持ちの方はお忘れなく。（※サロンは13～17時30分の間、開いています。）
9日・23日	10時30分 分出發	園芸ボランティア（石屋川公園）	無料	無し	石屋川公園の花壇のお手入れと清掃活動です。現地までお話ししながら歩いて行きます。良い運動になりますよ～。 （※雨天荒天時は中止です。あんずにご確認ください。）
9日	13時30分	世界の楽器でアンサンブル♪	無料	無し	世界を旅してきたスタッフ尾上さんと一緒に、色んな楽器でアンサンブルを楽しんでみましょう♪
10日	13時30分	レディースデー「お菓子作り&お茶会」	100円	13時まで	レディースデーの来所は女性だけにさせていただきます。ご了承ください。クッキーを焼いてのんびりお茶会をしましょう♡
12日	10時30分	昼食作り「アボカドタコライス」	300円	10時30分まで	簡単なタコライスにアボカドを加えて、栄養たっぷりのおしゃれなカフェランチを作りましょう！
12日	13時30分	あんずコーラス	無料	無し	童謡、歌謡曲、流行の曲など、皆で楽しく歌いましょう♪ リクエスト曲、随時受け付けております。
13日	13時30分	ハンドベル	無料	無し	皆でハンドベルを演奏し、きれいな音色を奏でましょう♪
16日	13～15時	卓球（東部在宅障害者福祉センター）	無料	無し	東部在宅障害者福祉センターで卓球をします。体を動かしてリフレッシュしましょう！
17日	10時30分	あんず朝活「おとなのお絵かき&おりがみ」	無料	無し	あんずにある画材を使って、簡単なお絵かきや塗り絵、折り紙をしてみませんか♪
17日	14時	書道	50円	13時30分まで	あんずの人気プログラムで、楽しみにされている方も多い書道教室です。「書道は初めて…」という方もお気軽にご参加ください。
18日	13時30分	お菓子作り「いちご大福」	100円	13時まで	春らしい和菓子を楽しみましょう♪
19日	13時30分	バンド・音楽活動♪	無料	無し	ボレロ音楽祭の練習が盛り上がったので、新しい試みです♪ 課題曲を決めて一緒に練習してみませんか？ 「楽器、音楽はしたことがないけど、チャレンジしてみたい」という方も大歓迎です♪
20日	13時30分	朗読の会	無料	無し	季節に合った絵本や紙芝居などを読みましょう。皆さんもおすすめの本があれば、ぜひ当日にお持ちください。
23日	10時30分 分出發	園芸ボランティア（石屋川公園）	無料	無し	石屋川公園の花壇のお手入れと清掃活動です。現地までお話ししながら歩いて行きます。良い運動になりますよ～。 （※雨天荒天時は中止です。あんずにご確認ください。）
23日	13時30分	あんずSST	無料	無し	自分の気持ちや思いを、相手に上手に伝えるコミュニケーションの練習を、一緒に楽しくしていきましょう♪ 取り扱ってほしいテーマがあれば、いつでも気軽にスタッフにご相談下さい。
24日	10時30分	あんず朝活「手話にチャレンジ！」	無料	無し	動画を観ながら、簡単な手話にチャレンジしてみませんか♪
24日	13時30分	ちょっと不思議なジャグリングにチャレンジ♪	無料	無し	スタッフ尾上さんの不思議なジャグリング教室。初めての方もお気軽にご参加ください♪
26日	13時30分	あんず寺子屋「体験談」	無料	無し	お一人のメンバーさんから、ご自身の体験談を語っていただきます。
27日	13時30分	お抹茶	100円	13時まで	あんずの人気プログラムです。ボランティアの先生と一緒にお茶と和菓子をいただきながら、お茶の作法について学びます。お茶や芸術などに関するお話を楽しみます。
28日	14時	あんずカフェ	100円	13時まで	カフェのお菓子は毎回手作りしています（体験利用中の方には市販のお菓子をお出ししています）。午前中のお菓子作りをお手伝いして下さった方には、ポイントがつかます♪