



日	月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食食は、各自でご用意ください。</li> <li>・土曜日のカフェの予約は、当日13時までです。</li> <li>・☆マークのついたプログラムは、予約が必要です。</li> <li>・キャンセルや遅れる場合は、必ずご連絡ください。</li> <li>・☆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。</li> <li>・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。</li> </ul>						1 10:00~16:00 ☆おそうじ 10:30から ☆☆あんずカフェ 14:00から
2	3	4	5	6	7	8
休み	10:00~16:00 ☆あんず朝活 「かんたん英会話」 10:30から ひらめの家presents ☆☆ペンガラ染め 体験ワークショップ 13:30から(場所:あんず)	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 ☆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	10:00~16:00 ☆あんず朝活 「おとなのお絵かき &折り紙」 10:30から ☆あんずミーティング 13:30から	10:00~16:00 ☆Let's Sing♪③ 13:30から	10:00~16:00 ☆おそうじ 10:30から ☆あんず防災研究部 ~避難訓練~ 13:30から	休み
9	10	11	12	13	14	15
休み	10:00~16:00 ☆あんず朝活 「かんたん英会話」 10:30から ☆あんずコーラス♪ 13:30から	10:00~16:00 ☆あんず朝活 「ちはやふる(から紅) 講座」 10:30から ☆お菓子作り 「クレープ&アイス」 13:30から	予約制 休み	10:00~16:00 ☆昼食作り 「チーズダッカルビ」 10:30から ☆☆DVD鑑賞 「グレート・ショーマン」 13:30から	10:00~16:00 ☆あんず朝活 「アンゲーム」 10:30から ☆ハンドベル 13:30から	10:00~16:00 ☆おそうじ 10:30から ☆☆7・8・9月生まれ Birthdayカフェ 14:00から
16	17	18	19	20	21	22
休み	休み (敬老の日)	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 ☆☆書道 14:00から	10:00~16:00 ☆朗読の会 13:30から	10:00~16:00 ☆外出レク 「青少年科学館で プラネタリウム」 12:30出発 ※サロンも開いています	10:00~16:00 ☆おそうじ 10:30から ☆ヨガ ~先月のおさらい編~ 13:30から	休み
23	24	25	26	27	28	29
30	休み (振替休日)	10:00~16:00 ☆あんず朝活 「手話にチャレンジ!」 10:30から ☆あんずSST 13:30から	休み	10:00~16:00 ☆バンド音楽活動♪ 13:30から	10:00~16:00 ☆おそうじ 10:30から ☆☆お抹茶 ~おけいこ編~ 13:30から	職員全体会の為 お休みです。



お互いに気持ち良く過ごせるように心がけましょう。



~お知らせ~

1. 猛暑の為、「園芸ボランティア」「ひらめジャグリング」はお休みです。
2. 「卓球」が予約制(電話でも可)になりました。どなたのご予約もない場合は、東部在宅障害者センターの予約をキャンセルさせていただきますので、ご了承下さい。

★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://kinomefukushikai.com/pdf/anazu.pdf>



平成30年 9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
週末	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きます。（おトイレ掃除は2ポイント！）
月曜午前	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英会話を、一緒に学んでいきましょう♪
1日	14時	あんずカフェ	100円	当日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）。お菓子作りをお手伝いして下さった方には、ポイントがつきます♪
3日	13時30分	ひらめの家presents 「ベンガラ染め体験ワークショップ」 (場所：あんず)	1000円	3日(月) 13時半まで	ひらめの家のメンバーさんや職員さんが、あんずにて「ベンガラ染めの手ぬぐい作り」の出張ワークショップ第2弾をして下さいませ！ベンガラ染めとは、土から取れる自然素材を使用した染め物です。参加費は、 <b>特別割引で1000円</b> です（染めた作品はお持ち帰りいただけます）。染料が服に付くことがあるので、参加される方は汚れても良い服装またはエプロン等をご持参ください。
4日・18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	ストレッチで身体を動かした後に、心を落ち着けてリラクゼーション。気持ちの良い一日をスタートさせましょう。
4日	13～15時	卓球（東部在宅障害者福祉センター）	無料	当日12時まで	東部在宅障害者福祉センターで卓球をします。 <b>予約制（電話予約可）</b> になりました。どなたもご予約がない場合は、東部在宅障害者福祉センターの利用予約をキャンセルさせていただきます。ご了承下さい。
5日	10時30分	あんず朝活「おとなのお絵かき&折り紙」	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♪
5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、みんなで話し合います。
6日	13時30分	Let's Sing♪③	無料	無し	Let's Sing♪第三弾です！きれいな発音でかっこよく英語の歌を歌いましょう！コツを覚えればカンタン♪
7日	13時30分	あんず防災研究部 ～避難訓練～	無料	無し	最近、地震や大雨が続き、あらためて日頃から防災意識を持っていることが大切だと感じました。あんず防災研究部・第二回目は、避難訓練です。避難訓練の後は神戸市が発行している「くらしの防災ガイド」の読み合わせをして、大切なポイントを確認しましょう。
10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。
11日	10時30分	あんず朝活「ちはやぶる（から紅）講座」	無料	無し	利用者さん企画の第二弾です♪ 百人一首の世界を体験してみませんか？
11日	13時30分	お菓子作り「クレープ&アイス」	100円	当日13時まで	焼き立てクレープに、甘いアイスクリームを添えて、楽しみましょう♪
13日	10時30分	昼食作り「チーズダッカルビ」	300円	当日10時30分まで	ピリ辛鶏肉や野菜にアツアツの溶かしたチーズをからめて、美味しく出来上がり♪
13日	13時30分	DVD鑑賞「グレーテスト・ショーマン」	お菓子付きは50円	当日13時まで	ヒュー・ジャックマンの主演で、「地上でもっとも偉大なショーマン」と呼ばれた19世紀アメリカの实在の興行師P・T・バーナムの半生を描いたミュージカル。劇中で歌われるミュージカルナンバーを、「ラ・ラ・ランド」も手がけたベンジ・パセック&ジャスティン・ポールが担当。（上映時間：約105分）
14日	10時30分	あんず朝活「アンゲーム」	無料	無し	あさーい質問から、ふかーい質問まで…。カードに書かれた質問に、順番に答えていく簡単なコミュニケーションゲームです。
14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♪ 失敗しても間違えても、大丈夫ですよ。
15日	14時	7・8・9月 Birthdayカフェ	100円	当日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、ポイントがつきます♪（7・8・9月生まれの方は無料です。）
18日	14時	書道	50円	当日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。
19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。
20日	12時30分	外出レク「青少年科学館でプラネタリウム」	実費	当日12時30分まで	ポートアイランドの青少年科学館に行きます。プラネタリウムや、宇宙・科学に関する展示、体験コーナーなど盛りだくさんの内容です。 <b>福祉乗車証・障害者手帳</b> をお持ちの方は、お忘れなく。入館料（展示室・プラネタリウム）が無料になります。
21日	13時30分	ヨガ ～先月のおさらい編～	無料	無し	二ヶ月に一回、ボランティアの先生がヨガを教えに来て下さっています。今月は、先月の先生のヨガの動画を観ながら、おさらいをしていきたいと思います。誰でも無理なくできるポーズを教えてください。初めての方もぜひご参加ください♪
25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♪
25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♪ 人間関係でのお悩みごとや困りごとなど、いつでもスタッフにお気軽にご相談下さい。
27日	13時30分	バンド・音楽活動♪	無料	無し	7/14の『木の芽夏祭りステージ』に、8/5のライブイベント『魂の宴♪』…大盛り上がりで、とても楽しかったですね♪ 次の出演の機会に向けて、楽しく練習していきましょう♪
28日	13時30分	お抹茶～おけいこ編～	200円	当日13時まで	今回は、普段のお抹茶から一歩進んだ「おけいこ編」です。この機会にお抹茶の作法を一から学んでみませんか♪ 先生が優しく教えて下さるので、初めての方も大歓迎です！（おけいこ編の参加費は200円です。）