



平成30年

10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
	10:00~16:00 ★あんず朝活 「かんたん英会話」 10:30から ★あんず防災研究部 手作り防災グッズ 13:30から	10:00~16:00 ☆☆DVD鑑賞 「ツレがうつに なりまして。」 13:30から	10:00~16:00 ★朝DVD 「プライドと偏見」 10:15から ★あんずミーティン グ13:30から	10:00~16:00 ★あんず朝活 あんずコーラス♪ 10:30から ★「おとなのお絵かき &おりがみ」 13:30から	10:00~16:00 ★おそうじ 10:30から 御影倶楽部 presents ☆☆紙すき体験ワークショップ (場所: あんず) 13:30から	休み
7	8	9	10	11	12	13
休み	休み (体育の日)	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 ★ハンドベル 13:30から	休み	10:00~16:00 ★あんずコーラス♪ 13:30から	10:00~16:00 ☆☆ブックカバー作 り13:30から	10:00~16:00 ★おそうじ 10:30から ☆☆あんずカフェ 14:00から
14	15	16	17	18	19	20
休み	10:00~16:00 ★あんず朝活 「かんたん英会話」 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 ★昼食作り 「野菜たっぷり シチュー」10:30か ☆☆書道 14:00から	10:00~16:00 ★あんず朝活 リフレーミングを学ぼう! 「たいやきカードゲーム」 10:30から ★ヨガ 13:30から	♡10:00~16:00♡ ★レディースデー♡ 「カフェでランチ ♡」 11:30出発	10:00~16:00 ★おそうじ 10:30から ※サロンも開いています ★外出レク 「ケーブルで摩耶山に 行こう♪」10:30出発	休み
21	22	23	24	25	26	27
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 ★お菓子作り 「あんずジャムを使って♪」 13:30から	10:00~16:00 ★あんず朝活 まわしよみ新聞vol.5 10:30から ★朗読の会 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 ★あんず朝活 「おとなのお絵かき &おりがみ」 10:30から ☆☆お抹茶 ~通常版~ 13:30から	10:00~16:00 ★おそうじ 10:30から ☆☆あんずカフェ 14:00から
28	29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> ・昼食は、各自でご用意ください。 ・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、ご予約が必要です。 ・☆☆マークのついたプログラムは、体験中の方もご参加できます。 ・土曜日のカフェの予約は、当日13時までです。 ・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。 		
休み	10:00~16:00 ★あんず朝活 「手話にチャレンジ!」 10:30から ★テニス 13~15:00 (大和公園) 12:50 あんず出発	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 ★あんずSST 13:30から	11/1(木)木の芽運動会 六甲道勤労会館体育館にて開催。 競技エントリーも受付中。			



多くの人が集まる、みんなの「あんず」です。
お互いに気持ち良く過ごすために心がけましょう。



～警報発令時のお知らせ～

- ・午前9:00の時点で神戸市に「大雨・洪水・暴風・大雪」警報のいずれかが発令している場合
 - ・12:00の時点で警報が解除された場合
 - ・12:00になっても警報が解除されない場合
- (※判断が難しい場合は、あんずにお電話ください。)

- 午前中閉所
- 13:00より開所
- 終日お休み

★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/anzu_p.pdf



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きます。
月曜朝	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♪
1日	13時30分	あんず防災研究部	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・第三回目！新聞紙やビニール袋、キッチンペーパーなどを使って簡単な防災グッズを手作りしてみましょう。
2日	13時30分	DVD鑑賞「ツレがうつになりまして。」	お菓子付きは50円	当日13時まで	夫がうつ病になったことをきっかけに、これまでの自分たちの姿を見つめ直し、共に成長していく夫婦のきずなを描いた感動のラブストーリー。シリアスな題材でありながら、ハートウォーミングな感動を与えてくれる一作です！（121分）
3日	10時15分	朝DVD「プライドと偏見」	お菓子付きは50円	無し	キーラ・ナイトレイ主演。「プリジット・ジョーンズの日記」の基になった、ジェーン・オースティンの小説「自負と偏見」を美しい田園風景を背景に映画化したラブストーリー。（127分）
3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。
4日	10時30分	あんず朝活 あんずコーラス♪	無料	無し	リクエスト頂きまして、朝活あんずコーラスです！童謡、歌謡曲、流行の曲など、皆で楽しく歌いましょう♪
4日	13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♪
5日	13時30分	御影倶楽部presents紙すき体験ワークショップ（場所 あんず）	200円	13時30分まで	御影倶楽部のメンバーさんや職員さんが、あんずにて紙すき出張ワークショップをさせていただきます！今回は、柚子やヒノキ等の香り&防水加工された紙を作ってみますよー。
9日・30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	朝から身体を動かした後にリラクゼーション。気持ちの良い一日を迎えましょう。
9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♪
11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。
12日	13時30分	ブックカバー作り□	100円	当日13時まで	メンバーさん持ち込み企画です！ステキでカワイイ、オリジナルのブックカバーと一緒に作ってみませんか？
13日・27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）。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♪
15日	13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。予約制（電話予約可）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。ご了承ください。
16日	10時30分	昼食作り「野菜たっぷりシチュー」	300円	10時30分まで	野菜をたっぷり入れてクリームシチューをつくりましょう♪温まりますよ♪
16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。
17日	10時30分	あんず朝活 リフレーミングを学ぼう！「たいやきカードゲーム」	無料	無し	「短所を長所に変えたいやき！」カードを使って、一緒にリフレーミングを学びましょう！
17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♪
18日	11時30分出発	レディースデー「カフェでランチ♡」	実費	当日11時まで	今回はカフェでランチ♪ランチをたべながらのんびり過ごしましょう♪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。
19日	10時30分	外出レク「ケーブルで摩耶山に行こう♪」	実費	当日10時まで	今月は摩耶山掬星台に行きます。摩耶ケーブルと摩耶ロープウェイを乗り継ぎます。掬星台で昼食を食べましょう♪ 昼食・福祉乗車証・障害者手帳をお忘れなく。（ロープウェイ一般往復1540円、障害者手帳で往復770円です。）
22日	10時30分	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。）
22日	13時30分	お菓子作り「あんずジャムを使って♪」	100円	当日13時まで	今月はあんずジャムを使ったお菓子をつくりましょう♪ 何をつくるかはお楽しみに♪
23日	10時30分	あんず朝活 まわし読み新聞Vol.5	無料	無し	「いつでも、どこでも、だれでもできる」が合言葉！むつさとし（観光家/コモンズ・デザイナー/社会実験者）氏が考案した新聞を使った「メディア遊び」第5弾です。
23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。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。
25日	13時30分	バンド・音楽活動♪	無料	無し	「ボレロ音楽祭」や「魂の宴」などなど…バンド音楽活動が盛り上がってきましたね！次回、中央筋商店街秋フェス（11/23）とボレロ音楽祭（12/1）にも、お招きいただいております♪
26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♪
26日	13時30分	お抹茶～通常版～	100円	当日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。
29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♪
29日	12時50分出発	テニス（成徳公園） 13～15時	無料	当日12時50分まで	今年度より、テニスは春秋の年2回に戻したいと思います。料金も無料に戻させていただきます♪
30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。