


日	月	火	水	木	金	土	
	※昼食は各自で準備(持参)してもらって構いません。 ※日・月曜日の昼食の予約は当日 10時10分 まで。 ※水・木・金曜日は咲くら弁当の注文可(450円)予約 10時10分 まで! ・「皆で手作り料理」の予約は当日 午後2時半 まで! ・「午後のお茶会」の予約は 午後2時 まで! ・園芸活動は第1・3の 月曜日の午前 わかば出発です!(参加者に飲み物付き!) ☆わからない場合はお問い合わせください。			1 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から 書道教室!	2 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から 皆でひな祭り (かるた遊び)	3 休み	へし揚う毎 ★くすし週 マおを一月 願少の曜 クいし曜 がいし時 とつたつ いしきす木 てまれ曜 いすい交日 に流か日 し至金 て・静日 い静日 き養の ま室ど ・ちよ さらう の口 ので・午 き廊後 下る下 3靴な時 間ど1 ・5の普 分ご段 が協使 ら力つ はをて ーお よいお るそ
	4 10:00~16:00 ※かまどや自由注文(実費) 13時から 蔵開きに行こう!	5 10:00~16:00★ ※御影ワンプレートランチ(350円) 10時30分から 園芸ボランティア 13時30分から 輪投げ!	6 13:00~19:00 13時30分から わかばミーティング 15時から 皆で手作り料理 「豚丼」	7 休み *うらら塾* ◆日付:3/13(火) ◆時間:13時30分~14時30分 ◆場所:木の芽本部建物2F交流室	8 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から パソコン教室!	9 10:00~13:00で閉所 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 13時わかば出発 ★外出レクリエーション★ てんでばらばら展 ※詳しくは裏面をご覧ください!	
11 休み	12 10:00~16:00★ ※御影ワンプレートランチ(350円) 14時から ギターに触れてみよう!	13 13:00~19:00 13時30分から *法人合同プログラム* うらら塾 15時30分から 川柳で遊ぼう!	14 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 10時30分から 大人の塗り絵 14時30分から 午後のお茶会	15 10:00~15:00で閉所 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から わたしの元気の種づくり ~WRAP~	16 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から おやつ作り 「白玉ぜんざい」	17 休み	
18 10:00~16:00 ※かまどや自由注文(実費) 14時30分から 健康おやつの日	19 10:00~16:00★ ※御影ワンプレートランチ(350円) 10時30分から 園芸ボランティア 14時から トークンゲーム	20 13:00~19:00 14時30分から ヨガ 15時30分から かんたんアレンジ料理	21 休み (春分の日)	22 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から Wiiで遊ぼう!!	23 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 13時から DVD鑑賞 「天空の城ラピュタ」 (135分)	24 休み	
25 休み	26 10:00~16:00★ ※御影ワンプレートランチ(350円) 14時から お役立ち講座 「大人のマナー」	27 13:00~19:00 15時から 皆で手作り料理 「お好み焼き」	28 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から わかばでカラオケ!	29 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から クイズ大会!	30 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から アトリエわかば	31 休み	
お願い 火曜日の夕食は、衛生管理上 料理ができてから 1時間以内 に お召し上がりください。		木の芽福祉会キャッチコピー 一人ひとりの「しあわせ」を みんなで つないで ゆたかな街に		★プログラムはこちらからもご確認できます。 【わかば最新プログラム】 URL: http://www.kinomefukushikai.com/pdf/wakaba.pdf			

★平成30年3月のプログラム紹介★

日程	時間	プログラム	参加費	予約	目的	内容	
月火木金	13時15分	ラジオ体操	無料	不要	健康・リラックス	サロンにてCDに合わせてラジオ体操を行います（自由参加）！	
1日	14時	書道教室	友原先生	50円	不要	趣味・コミュニケーション	好きな文字や言葉、季節を表す言葉など、いろいろ書いて表現してみましょう！先生のお手本も素敵ですよ。
2日	14時	皆でひな祭り（かるた遊び）	無料	不要	趣味・コミュニケーション	おひな祭りに皆で百人一首で遊びましょう。古の歌人の和歌を楽しみましょう。	
4日	13時 わかば出発	蔵開きに行こう！（弓場会館）	無料	不要	楽しみ・地域交流・コミュニケーション	弓場会館で「春の地車祭り」と御影だんじりのパレードのため蔵開きが行われます！たご焼きもあるそうです！皆で地域の交流を楽しみましょう☆	
5日	10時30分	園芸ボランティア（石屋川公園）	無料	不要	ボランティア・趣味・健康	石屋川公園の花壇のお手入れと清掃活動です。現地までお話をしながら歩きます。 ※雨天の時は中止します。参加者には温かいお茶付です。	
5日	13時30分	輪投げ！	無料	不要	健康・楽しみ	サロンの中で「輪投げ」をしましょう！雨でも寒くても室内なら大丈夫。皆で楽しく体をうごかしませんか？成績上位者には賞品があるかも！？	
6日	13時30分	わかばミーティング	無料	不要	情報交換・コミュニケーション	わかばを作っていく会です。来月の行事予定などについて話し合います。ぜひご参加下さい！	
6日	15時	皆で手作り料理♪「豚丼」	300円	当日14時半	生活・スキルアップ・健康	みんなで夕食を作ります☆15時に皆で買い物に行って、16時から調理を開始します。参加される方は、何か一つでもいいので協力しましょう！！タダでは食べられません（笑）	
8日	14時	パソコン教室	阪神SITAクラブ	無料	当日11時半	スキルアップ・趣味	インターネットの使い方やWord、Excel、グリーティングカード、その他パソコン操作で分らないことがあれば、ここで何でも質問して下さいね。※人数が多い場合は、一人30分になります。
9日	13時 わかば出発	★外出レク★「てんでばらばら展」（木口記念館）	実費	当日12時	楽しみ・コミュニケーション	皆で作成した作品「1ハーバービュー（朝景・夕景）@手作りスタンプ」が展示される芸術フェスタを見に行きましょう♪サロンは 13時より閉所 です！	
12日	14時	ギターに触れてみよう！	無料	不要	楽しみ・コミュニケーション	ギターを弾いたことのある方もない方も、気軽に参加ください。触れてみるところから始めましょう！	
13日	13時30分	*法人合同プログラム* うらら塾	無料	当日13時	学び・生活・健康 コミュニケーション	外部情報を吸収する事により私たちを取り巻く「社会」を考えていきます。今年度最後のテーマは「木の芽について話そう」です！	
13日	15時30分	川柳で遊ぼう♪	無料	不要	趣味・楽しみ・コミュニケーション	みなさん最近川柳を考えたことがありますか？テーマに合わせて、みんなで川柳で遊んでみませんか？	
14日	10時30分	大人の塗り絵	無料	不要	リラックス・趣味	数年前から人気の「大人の塗り絵」。最近はバリエーションも増えて、様々な効果も報告されています。わかばで音楽を聴きながら「大人の塗り絵」をしましょう。	
14日	14時30分	午後のお茶会（サロン）	100円	当日14時	コミュニケーション・楽しみ	コーヒー・紅茶・ジュースとお菓子で、楽しくおしゃべりしませんか。予約は14時までです☆	
15日	13時30分	『私の元気』の種作り～WRAP～	無料	不要	楽しみ・健康・生活	『私の元気』の種作り～WRAP～って何だろう？気分がすぐれない時に元気になるために、あなた自身で元気になるプランを考えましょう！	
16日	13時	DVD鑑賞「天空の城ラピュタ」（135分）	50円	当日12時45分	楽しみ・リラックス	「ガリバー旅行記」をモチーフに宮崎駿がオリジナル原案で描いた冒険アクション。見習い機械工のバズーはある日空から降りてきた不思議な少女シータを助ける。シータは浮力を持つ謎の鉱石飛行石を身につけていた。やがてバズーは飛行石を狙う陰謀にまきまかれ空に浮かぶ伝説の島ラピュタ帝国に誘われてゆく。	
18日	14時30分	健康おやつの日	100円	当日14時	健康・楽しみ・コミュニケーション	テーマは「健康」。美味しく健康にも良いおやつと共に午後のお茶会を楽しみましょう♪	
19日	10時30分	園芸ボランティア（石屋川公園）	無料	不要	ボランティア・趣味・健康	石屋川公園の花壇のお手入れと清掃活動です。現地までお話をしながら歩きます。 ※雨天の時は中止します。参加者には温かいお茶付です。	
19日	14時	トークンゲーム！	無料	不要	コミュニケーション・情報交換	『きいて・はなして はなして・きいて』裏返しになったカードをめくって答えていきます。どんな質問があるでしょう？バズもできますよ！	
20日	14時30分	ヨーガ	永見先生	無料	先着8名	趣味・楽しみ	永見先生をお迎えして初めての「ヨーガ」。参加経験のある方も初めての方も参加してみませんか？
20日	15時30分	かんたんアレンジ料理	300円	当日15時半	生活・コミュニケーション	かんたん手作り改め、かんたん「アレンジ料理」夕食会です！疲れた時や忙しい時でもできるような、ちょっと手を加えるだけの簡単料理です！	
22日	13時30分	W i i で遊ぼう！！	無料	不要	趣味・楽しみ・コミュニケーション	W i i を使ってゲームやダンスで楽しみましょう♪涼しいサロンで身体を動かせるのでお勧めです☆	
23日	14時	おやつ作り「白玉ぜんざい」	100円	当日13時半	趣味・楽しみ・コミュニケーション	今月のお菓子は「白玉ぜんざい」です。みんなで甘いものを食べて幸せな気分になりましょう～	
26日	14時	お役立ち講座『大人のマナー』	無料	不要	学び・生活・健康 コミュニケーション	皆さんの日常での「大人のマナー」について学んだり・語ったり・情報交換をするプログラムです。	
27日	15時	皆で手作り料理♪「お好み焼き」	300円	当日14時半	生活・スキルアップ・健康	みんなで夕食を作ります☆15時に皆で買い物に行って、16時から調理を開始します。参加される方は、何か一つでもいいので協力しましょう！！タダでは食べられません（笑）	
28日	14時	わかばでカラオケ！	無料	不要	楽しみ・コミュニケーション	楽しみにされている方も多いカラオケ。存分に歌ってみんなで盛り上がりましょう！歌わない方も参加OKですよ～。	
29日	14時	クイズ大会！	無料	不要	楽しみ・趣味・コミュニケーション	雑学からちょっと難しいことまで、様々なジャンルから出題します！みんなでわいわい楽しみながら、あらゆる知識を披露しましょう！	
30日	13時30分	アトリエわかば	無料	不要	趣味・芸術・コミュニケーション	「アトリエわかば」は芸術活動プログラムです！描いてよし、貼ってよし、創ってよし！！自由な発想で自分なりのアートを思う存分表現しましょう！	

目的 余暇：楽しみ：リラックス：趣味：芸術：健康：知識：学び：生活：スキルアップ：コミュニケーション：情報交換：就労：スポーツ：地域貢献：地域交流：ボランティア：その他

★木の芽福祉会「社会生活セミナー」（愛称「うらら塾」）★

●日付：3月13日（火） ●時間：13時30分～14時30分 ●場所：木の芽本部建物2階「交流室」
●申し込み締切日：当日13時 ●進行役：向井指導員（六甲倶楽部）

★外出レクリエーション★【木の芽福祉会・芸術 てんでばらばら展 木口記念館】

●日時：3月9日（金）13時わかば出発 ●行先：木口記念館（阪神御影駅 → 阪神芦屋駅 → 徒歩15分） ●参加費：無料。交通費は実費（阪神電車片道140円）
●申し込み締切：当日12時

※わかばTEL：080-4292-7670