

日	月	火	水	木	金	土	
	1 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	2 13:00~19:00 13時から16時 レディースタイム!	3 休み	4 10:00~16:00★ ※映くら弁当注文できます。(450円) 14時から 書道教室!	5 10:00~16:00 ※映くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から わかば大人の学び会 「働くって!?!」	6 休み	
	7 10:00~16:00 ※かまどや自由注文 (実費) 14時30分から 午後のお茶会	8 休み	9 13:00~19:00 13時30分から *法人合同プログラム* うらら塾	10 10:00~16:00 ※映くら弁当注文できます。(450円) 14時から わかばミーティング!	11 10:00~16:00★ ※映くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から パソコン教室!	12 10:00~16:00 ※映くら弁当注文できます。(450円) 13時から ひらめの家 出張ベンガラ染め! Part 2	13 休み
	14 休み	15 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	16 13:00~19:00 14時30分から ヨガ	17 *うらら塾* ◆日付: 9 (火) ◆時間: 13時30分~14時30分 ◆場所: 木の芽本部建物2F交流	18 10:00~16:00★ ※映くら弁当注文できます。(450円) 10時30分から 朝カラ! (ドリンク付き)	19 10:00~16:00 ※映くら弁当注文できます。(450円) 10時から13時 レディースタイム!	20 休み
21 10:00~16:00 ※かまどや自由注文 (実費) 14時30分から 午後のお茶会	22 10:00~16:00★ ※御影ワンプレートランチ (350円) 14時から クロスロード!	23 サロン閉所 ★外出レクリエーション★ 13時王子動物園前集合 「王子動物園 へ行こう!」	24 休み	25 10:00~16:00★ 12時30分から のんびりかんたん アレンジランチ	26 10:00~16:00 ※映くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から お役立ち講座 「趣味について」	27 休み	
28 休み	29 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	30 13:00~19:00 14時から ギターに触れてみよう!	31 10:00~16:00 ※映くら弁当注文できます。(450円) 14時から ハロウィン WiiでParty! Sports, Party, Dance (7千お菓子とドリンク付き)	※昼食は各自で準備 (持参) していただいて構いません。 ※日・月・水・木・金曜日の昼食の予約は 10時10分 まで。 ※「皆で簡単アレンジ料理」の予約は当日 午後3時半 まで。 ※「皆で手作り料理」の予約は当日 午後2時半 まで。 ※「のんびり簡単アレンジランチ」予約は当日 午前11時 まで。 ※「午後のお茶会」の予約は 午後2時 まで。 ☆わからないことがある場合はお問い合わせください。			
<p>*お願い* プログラムにご参加の場合には (予約不要の場合も含む) 開始時間までにお越しください。(内容や進行方法によっては、途中参加のできないプログラムもございます。どうぞご了承ください。) ※ご事情がある場合には個別にご相談ください。</p>		<p>木の芽福祉社会キャッチコピー 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</p>		<p>★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</p> 			

へたうて交午毎
★し!い流後週
マまでる室3月
1すき場・時曜
ク。る所静1日
が。範を養5と
つ。困少室分木
いでし・か曜
ているのすさら日
日ごつ口はか
に協きン一金
掃除をい廊そ日
が。よに下うの
あり。ろしなじど
ます。してど、ち
い。ら
いよつす。おき普時が
願ま段間の
いし使で
いよつす。

***レディース
タイム***
◆時間:
10時~13時
◆男性はご遠慮
ください。
※13時以降は通
常の開所です。

○※してフヘ
K事てい口体
前いるク験
にたもう可
ごだのム能
速くは欄プ
絡こ、のロ
おと登右グラ
願が録下ラ
いで前にム
いきのク
たま体ロ
しす験!
ま。利バ
す。用!
す。のマ
へ。方!
電。にク
話。もが
で。もが
加い。参つ
加い。

★平成30年10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	
月水木金	13時15分	ラジオ体操or健康体操	無料	不要	健康・リラククス	サロンにてCDに合わせてラジオ体操や椅子に座ったままの健康体操を行います(自由参加)!	
1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。 ※天候・気温によっては中止します。参加者には飲み物付です。	
1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?	
2日	13時~16時	レディースタイム	無料	不要	楽しみ・コミュニケーション	今月から始まった「レディースタイム」です。13時~16時は女性のためのサロン利用となります。男性は16時以降にご利用いただけます。	
2日	17時	アングゲーム	無料	不要	楽しみ・コミュニケーション	裏返しになったカードをめくって答えていきます。ゲームじゃないから「アングゲーム」。どんな質問があるでしょう?パスもできますよ!	
4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。
5日	13時30分	わかば大人の学び舎「働くって!？」	無料	不要	学び・生活・楽しみ・趣味・スキルアップ	「わかば大人の学び舎」略して「わかば大学」!!7回目の今回は皆で働くことについて考えたいと思います。働くことに興味がある方もない方も、かつて働いた方も、働くことの意味を考えたい方もどうぞ!	
7日	14時30分	午後のお茶会(サロン)	100円	当日14時	健康・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時までに☆	
9日	13時30分	*法人合同プログラム* うらら塾	無料	不要	学び・生活・健康・コミュニケーション	3年目の今年はいろいろな職員が自分の得意なテーマの司会をします。ほんのちょっぴり、みなさんの生活を豊かにする種をまきます。ぜひご参加ください!詳しいテーマなどは下の欄外に記載しています。	
9日	15時	皆で手作り料理♪「ミートボールケッチャップ味」	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、何か担当をお願いしま〜す!	
10日	14時	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!	
11日	13時30分	パソコン教室	無料	当日13時	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。	
12日	13時	ひらめの家出張「ベンガラ染め体験」part2	1000円	当日12時半	趣味・楽しみ・コミュニケーション	一緒にベンガラ染め体験をしてみませんか?第2弾はハンカチサイズの布に自分の好きな絵を描いて染めましょう!汚れてもいい服装でお越しください〜★	
15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。参加者には飲み物付です。	
15日	14時	川柳で遊ぼう♪	無料	不要	趣味・楽しみ・コミュニケーション	俳句のような気まり(季語・切れ字・文語)がなくてチャレンジしやすい川柳で遊んでみませんか?	
16日	14時30分	ヨーガ	永見先生	無料	不要	健康・リラククス	永見先生をお迎えしての「ヨーガ」。参加経験のある方も初めての方も気軽に参加ください〜い。
16日	15時30分	皆で手作り料理♪「多国籍料理」かんたんアレンジVr.	300円	当日15時半	生活・スキルアップ・健康	今回の皆で手作り料理は「かんたんアレンジバージョン」での開催です!簡単で美味しい料理を皆で楽しみましょう!お手伝いは強制ではありません〜。	
18日	10時30分	朝カラ!(ドリンク付き)	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。朝から歌ってみませんか?一日のスタートを歌でスタートさせましょう!歌わない方も参加OKですよ〜。	
19日	10時~13時	レディースタイム	無料	不要	楽しみ・コミュニケーション	今月から始まった「レディースタイム」です。10時~13時は女性のためのサロン利用となります。男性は13時以降にご利用いただけます。	
19日	14時	わかばで紙芝居サークル	無料	不要	ボランティア・趣味・コミュニケーション	わかばで「紙芝居サークル」。紙芝居と一緒に読んだり、聴いたり、作ったりしてみませんか?聴きだけでもOKです!お気軽にご参加ください〜い。	
21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時までに☆	
22日	14時	クロスロード	無料	不要	楽しみ・コミュニケーション	Yes?No?設問に対してあなたの意見をカードで表明するだけです!正解はありませんよ!参加してみませんか〜。	
23日	13時 現地集合	外出レク「王子動物園に行こう!」	実費	前日16時	楽しみ・コミュニケーション	かわいい動物たちに会いに行きましょう!現地集合で動物を見た後はお茶でもしませんか?(詳しくは欄外に記載)	
25日	12時30分	のんびりかんたんアレンジランチ♪	300円	当日11時	生活・コミュニケーション	ちょっと手を加えるだけの簡単ランチです!12時半からのんびりみんなで食べ始められるように、職員がメインで準備します。メニューは当日のお楽しみ!	
26日	13時30分	お役立ち講座「趣味について:Myフェイスリット」	無料	不要	趣味・楽しみ・コミュニケーション	趣味という大袈裟に感じてしまう方も「お気に入り」と考えたら何かピンとくるかも?自分のお気に入りや他の方のお気に入りについてお話ししてみませんか?	
29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。参加者には飲み物付です。	
29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、切ってよし、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!	
30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、気軽にご参加ください。触れてみるころから始めましょう!	
31日	14時	ハロウィン🎃WiiでParty(フチお菓子和ドリンク付)	無料	不要	趣味・楽しみ・コミュニケーション	ハロウィンです!Wii(Party, Sports, Dance)で遊んだりお菓子を食べて交流しませんか〜!	

目的 余暇:楽しみ;リラククス;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

【うらら塾】9日(火)
 場所&時間◆木の芽福祉会本部建物2階(交流室)13:30~14:30ころ
 ◆テーマ&講師◆「コーラス・音楽活動」塩澤指導員(あんず)
 ~かんたんな発声練習に、懐かしの歌謡曲や最近のJ-POPまで♪~

◆【外出レクリエーション】23日(火) 行先「王子動物園」
 ◆集合場所&時間◆13時に王子動物園入り口前に集合
 ◆持ち物◆障害者手帳(ある方)、交通費(実費)
 ◆申し込み◆前日の16時まで ※当日の連絡はわかば携帯電話まで 080-4292-7670

【出張ベンガラ染めPart2】12日(金)ひらめの家より尾上指導員が来ます!
 ◆場所&時間◆わかばサロンにて13:00~(開始10分前までに集合)
 ◆参加費◆1000円 今回は「防染筒描き染め」をします(ハンカチサイズ)
 ※汚れても良い服装でお越しください。

~お知らせ~
 今年も東灘区内の福祉事業所自由見学会が開催されます。わかばの見学可能期間&時間は以下の通りです。
 10/1(月)・2(火)・4日(木)・5日(金)…13:30~15:00