


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・水・木・金曜日の昼食の予約は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。 ※「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。 ※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！） ☆わからないことがある場合はお問い合わせください。		1 休み	2 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	3 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。（450円） 13時30分から 輪投げ！	4 休み
	5 サロン開所	6 10:00~16:00★	7 13:00~19:00	8 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。（450円） 14時から クロスロード	9 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！	10 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。（450円） 14時から ギターに触れてみよう！
12 休み	13 休み	14 休み	15 休み	16 10:00~16:00★ 13時30分から Wiiで遊ぼう！！	17 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	18 休み
19 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	20 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 わかば大人の学び舎 「ハンゲル」	21 13:00~19:00 14時30分から ヨガ 15時から 皆で作ろう郷土料理！	22 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。（450円） 13時30分から わかばで紙芝居 サークル	23 【女性のみ】10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。（450円） ★レディースデー★ サロンでゆったり レディースデー	24 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 「季節の果物の コンポート」	25 休み
26 休み	27 10:00~16:00★ ※御影ワンプレートランチ（350円） 13時30分から お役立ち講座 「夏の過ごし方」	28 13:00~19:00 13時30分から *法人合同プログラム* うらら塾 16時から 夏の終わりの夕涼み会	29 休み *うらら塾* ◆日付：28（火） ◆時間：13時30分~14時30分 ◆場所：木の芽本部建物2F交流室	30 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文できます。（450円） 13時30分から わかばでカラオケ！	31 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。（450円） 14時から 川柳で遊ぼう♪	
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		

へし揚う毎
★く所し週
マおを一月
願少の曜日
クいし曜日
がいす間と
つたつて
いしきす木
てまれ曜日
いすい交日
るに流か日
に掃除が
ありま
す

※してフ
K事てい口
前いるク
にたもう可
ごだのム
連くは欄
絡こ、の
おと登右
願が録下
いで前に
いきのク
たま体ロ
しす験し
ます。利
用し
マ
方
にク
もが
もが
加い



★平成30年8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)!
2日	14時	書道教室	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。
3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!雨でも暑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!?
5日	11時集合	★外出レクリエーション★「太陽と虎(ライブ)」	実費	下記に記載	楽しみ・コミュニケーション	木の芽バンドも出演するライブ「太陽と虎」に皆で行ってみませんか?
6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。出発時間は、ご確認ください。※天候・気温によっては中止します。参加者にはジュース付です。
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!
7日	15時	皆で手作り料理♪「大人のお子様ランチ」	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!!夕夕では食べれません(笑)
8日	14時	クロスロード	無料	不要	コミュニケーション・情報交換	Yes?No?設問に対して自分の考えを答えるだけ!正解はありません。お気軽にご参加ください。
9日	14時	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。
10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!
16日	13時30分	Wiiで遊ぼう!!	無料	不要	趣味・楽しみ・コミュニケーション	Wii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☆
17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	2回目のかんたんアレンジランチです!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!
19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時までです☆
20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。出発時間は、ご確認ください。※天候・気温によっては中止します。参加者にはジュース付です。
20日	13時30分	わかば大人の学び舎	無料	不要	学び・生活・楽しみ・趣味・スキルアップ	今年度からスタートの「わかば大人の学び舎」略して「わかば大学」!5回目の今回は「ハングル」を学びたいと思います。
21日	14時30分	ヨーガ	無料	先着8名	健康・リラックス	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始めてみませんか。
21日	15時	皆で作ろう郷土料理♪	300円	当日14時半	生活・スキルアップ・健康	みんなで郷土料理を作ります☆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!!夕夕では食べれません(笑)
22日	13時30分	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	わかばでの「読み聞かせサークル」が進化した「紙芝居サークル」です。紙芝居を一緒に読んだり、聴いたりしてみませんか?
23日	終日	レディースデー「サロンでまったりレディースデー」	無料	不要	コミュニケーション・趣味	とくに何をやるわけでもなく、まったりサロンで過ごしませんか?
24日	14時	おやつ作り「季節の果物のコンポート」	100円	当日13時半	趣味・楽しみ・コミュニケーション	今月のおやつは「季節の果物のコンポート」です!甘いものを食べて、元気になりましょう!
27日	13時30分	お役立ち講座『夏の過ごし方』	無料	不要	学び・生活・健康・コミュニケーション	皆さんの毎日の生活の中で「ちょっと役立つこと」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。毎月テーマが変わりますのでお楽しみに!
28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	3年目の今年はいくつかの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!
28日	16時	夏の終わりの夕涼み会!	300円	前日16時	生活・楽しみ・コミュニケーション	わかばの中庭で夕涼み会しませんか?☆そば&甘いものetc.で夏の終わりをみんなで感じましょう。
30日	13時30分	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。
31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?

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

★外出レク：Birth神戸・KOBET太陽と虎★(木の芽バンド出演!)

- 日時：5日(日)11時集合
- 場所：JR三ノ宮南側ロータリーにて集合し、昼食を取りBirth神戸へ!
- 参加費：昼食代・ライブドリンク代(600円)・交通費等は実費
- 持参物：障害者手帳・福祉乗車証・昼食代・ライブドリンク代(600円)
- チケット代はわかばが負担予定です。数に限りがありますので、参加を希望する方は、7月31日16時までに職員に申し込んでください。

★連絡先【わかば携帯】080-4292-7670

★木の芽福祉会「社会生活セミナー」(愛称「うらら塾」)★

- テーマ「赤ちゃんの暮らし」講師：船橋指導員(御影倶楽部)
- 日時：28日(火)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時まで!

★夏の終わりの夕涼み会★

- 日時：28日(火)16時から
- 場所：わかば
- ◆申し込み締切日：前日16時まで!

