

日	月	火	水	木	金	土		
		1 13:00~19:00 13時30分から 大人の塗り絵 15時から お菓子作り「焼きバナナ」	2 10:00~16:00★ ※弁当注文不可 14時から ダーツ!	3 祝休 (憲法記念日)	4 祝休 (みどりの日)	5 休み	<p>※少しづい ★たし一週 マしすの月 1まつ時曜 クすき間日 がつれと いてす。木 にし曜 て流日 い室か き・金 ま静曜 し義日 よ室の う・ど !サち でらさ きんか る・の 範廊午 団下後 でな3 の時 こ、1 協普5 カ段分 を使か よつら ろては しいー くるお お場そ 願所う いを</p>	
6	7	8	9	10	11	12		
休み	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!	13時30分から *法人合同プログラム* うらら塾 15時から わかばミーティング	※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から 春のお抹茶会	※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から 書道教室	※咲くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から Wiiで遊ぼう!	休み		
13	14	15	16	17	18	19		
休み	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 「なんでも話そう会」の 皆様をお迎えして	13:00~19:00 14時30分から ヨーガ 15時から 皆で手作り料理 「冷しゃぶ」	*うらら塾* ◆日付：5/8(火) ◆時間：13時30分~14時30分 ◆場所：木の芽本部建物2F交流	10:00~15:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から クロスロード	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!	休み		
20	21	22	23	24	25	26		
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	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 川柳で遊ぼう♪	13:00~19:00 15時30分から かんたん アレンジ料理!	10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から わかば大人の学び舎 「クイズで学ぼう 身近な法律」	サロン閉所 わくわく 事業所見学	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!	休み		
27	28	29	30	31				
休み	10:00~16:00★ ※御影ワンプレートランチ(350円) 13時30分から アトリエわかば	13:00~19:00 15時から 皆で手作り料理 「ハムカツ」	休み	10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から パソコン教室!				
<p>* 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。</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>		<p>※屋食は各自で準備(持参)してもらって構いません。 ※日・月曜日の屋食の予約は10時10分まで。 ※水・木・金曜日は咲くら弁当注文可(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は出発です! (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。</p>				

★平成30年5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	13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」をしませんか。	
1日	15時	お菓子作り「焼きバナナ」	100円	当日14時半	趣味・楽しみ・コミュニケーション	今月のお菓子は「焼きバナナ」。焼きバナナは免疫力をアップさせる効果もあるそうです。楽しみですすね～	
2日	14時	ダーツ!	無料	不要	楽しみ・趣味・コミュニケーション	吸盤ダーツで気軽に楽しんでみましょう☆どのぐらい当たるかな!?	
7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。	
7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!雨でも室内なら大丈夫。皆で楽しく体をうごかしませんか?	
8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!	
8日	15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。ぜひご参加ください!	
9日	14時	春のお抹茶会	(和菓子&お抹茶)	100円	先着8名	趣味・楽しみ・コミュニケーション	お抹茶とお茶菓子で、和やかな語らいの時間はいかがですか?お抹茶の香りには癒されますよ～。
10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!(*^_^*)
11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♪室内で身体を動かせるのでお勧めです☆
14日	13時30分	お役立ち講座:「なんでも話そう会」の皆様をお迎えして		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。今月は「なんでも話そう会」の方をお迎えしますのでお楽しみに!
15日	14時30分	ヨガ	永見先生	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～。
15日	15時	皆で手作り料理♪「冷しゃぶ」		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)
17日	13時30分	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。
18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!
20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☆
21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。
21日	13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?
22日	15時30分	皆で手作り料理♪「ハムカツ」		300円	当日15時半	生活・コミュニケーション	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!
23日	14時	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」!!2回目の今回は身近な法律を学びたいと思います。
24日	現地集合	わくわく事業所見学	実費	23日13時まで		楽しみ・コミュニケーション	今回は就労継続支援B型「ひらめの家」へ見学に行ってみませんか～。
25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～。
28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!
29日	15時	皆で手作り料理♪「ハムカツ」		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)
31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。

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

★わくわく事業所見学★

「ぐりん・どあ」で昼食をいただいで、就労継続支援B型「ひらめの家」に見学に行きましょう。
●日時:24日(木)11時～現地解散 ※23日(水)13時までに予約必須
●場所:灘区役所前集合 ●持参物:障害者手帳・福祉乗車証
●参加費:昼食代(「ぐりん・どあ」障害者手帳提示で550円)・ひらめの家にてベンガラ染め体験には別途料金必要(500円や1000円)・交通費等実費

★連絡先【わかば携帯】080-4292-7670

★木の芽福祉会「法人横断セミナー うらら塾 ～生活を豊かに～」★

テーマ『生活のあいまにダイエット ～運動嫌いのあなたへ～』講師:梶尾指導員(わかば)
●日時:8日(火)13時30分～14時30分 ◆申し込み締切日:当日13時まで!
●場所:木の芽本部建物2階「交流室」