




12月のプログラム紹介☆ 地域活動支援センターわかば TEL:078-822-9330 (※開所時間内のみ電話受付しています)

日	月	火	水	木	金	土
	※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。			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	1 休み	へし揚う毎 ★く所し週 ！おを「月 ！願少の曜 クいし時日 がいず間と つたつて いしきす木 てまれ「曜 いすい交日 に「に流か 日し室金 にて・曜日 掃除き養の があま室ど りありし部 よさら ー
2 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	3 休み	4 13:00~19:00 13時から16時 レディースタイム! ✕ 15時から 皆で手作り料理 「麻婆豆腐」	5 13:00~17:00(サロン) ※開所時間を変更しています! 17時わかば出発 ★外出レクリエーション★ ルミナリエハートフルデー ※詳しくは裏面をご覧ください!	6 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 ✕	7 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から アトリエわかば ✕	8 休み
9 休み	10 10:00~16:00 ※御影ワンプレートランチ(350円) 14時から わかばミーティング ✕	11 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 簡単アレンジ料理 ✕	12 10:00~16:00 ※咲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) ✕	13 10:00~16:00★ ※咲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! ✕ 13時から みんなで バザーの値付け ✕ バザー会場セッティング! ✕	14 10:00~15:00で閉所 ※咲くら弁当注文できます。(450円) もちつき&バザーの準備のため、 午後3時に閉所します! 13時から みんなで バザー会場セッティング! ✕	15 開所
16 休み	17 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! ✕	18 13:00~19:00 14時30分から ヨーガ	19 休み	20 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! ✕	21 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 14時から ボードゲームでぼう! ✕	22 休み
23 休み	24 休み	25 13:00~19:00 15時30分から Xmas会&忘年会 (事前予約は12/21まで) ✕	26 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 10時30分から アングーム ✕ 13時30分から 大掃除!(わかば喫茶券付) ✕	27 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文できます。(450円) 13時30分から わかば大人の学び舎 「日本文化」 ✕	28 10:00~16:00★ ※昼食はご持参ください! 14時から 「聞くだけでもOK! 皆でおしゃべりしよう!」 (お茶・フキお菓子付) ✕	29 休み
30 休み	31 休み	*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。		★冬休みのお知らせ★ 平成30年12月29日(土)~平成31年1月3日(木) 平成31年1月4日(金)から平常通り開所いたします。 ★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		※のフ(へ 事体ロ体 前験グ験 に利ラ可 ご用△能 連の欄ブ 絡方のロ おに右ラ 願も下ム い参に△ い加ク たしロ して! まいバ すた!マ へだマ 電く! 話こク とがも がつ ので Kきて います 。す 。の は、 登 録 前

15(土)
もちつき
&
バザー
◇場所◇
木の芽本部建物
◇時間◇
11:00~
15:00



★平成30年12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）！	
2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☆	
4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	「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。	
4日	15時	皆で手作り料理♪「麻婆豆腐」	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！	
5日	17時 わかば出発	外出レク「ルミナリエ・ハートフルデー」	無料	当日16時	楽しみ・ コミュニケーション	ルミナリエ開催中は大変混雑するため、障がいのある方や介助の必要な高齢者の方に一定早くゆっくりとご覧いただく機会として「ハートフルデー」が開催されます。混雑を避けたい方はこの機会にぜひ！	
6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！（*^-^*）
7日	14時	アトリエわかば	無料	不要	趣味・芸術・ コミュニケーション	今月は皆でリースを作ってみませんか～？作った作品はもちつきのバザーに出したり、100円でお持ち帰りしていただくこともできます！	
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	*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年目の今年に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。	
11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「アレンジ料理」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！	
12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～。	
13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	「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。	
13日	終日	みんなでバザーの値札付け！	無料	不要	楽しみ・ コミュニケーション	12/15（土）のもちつきで行われるバザーの商品に値札付けをお手伝いしてください。一足先に掘り出し物をチェックするチャンスかも。ご協力お願いします。	
14日	13時	みんなでバザー会場セッティング！	無料	不要	楽しみ・ コミュニケーション	12/15（土）のもちつきで行われるバザー会場のセッティングをします。皆さんの力とセンスをお貸しください！ご協力お願いします。	
15日	もちつき大会&バザー ☆11時～15時 木の芽福祉会本部建物にて☆					つきたてのお餅、そば、ソフトドリンク、自主製品の販売など盛りだくさん♪	
17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。	
17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？	
18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始めてみませんか～。
20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！	
21日	14時	ボードゲームで遊ぼう！	無料	不要	趣味・楽しみ・ コミュニケーション	野球盤など様々なボードゲームでみんなで盛り上がってみませんか～☆	
25日	13時30分	X'mas会&忘年会	300円	12/21(金)	楽しみ・ コミュニケーション	美味しいケーキ等を食べながらクリスマスパーティー&忘年会を楽しみましょう！ケーキの準備があるので、12/21（金）16：00までに申し込みをお願い致します。カラオケや抽選会もありますよ～お楽しみ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「アンゲーム」。どんな質問があるでしょう？パスもできますよ！	
26日	10時30分	アンゲーム	無料	不要	趣味・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「アンゲーム」。どんな質問があるでしょう？パスもできますよ！	
26日	13時30分	大掃除！	無料	不要	生活・ボランティア ・コミュニケーション	御影倶楽部と合同で、一年間お世話になった施設をきれいに掃除しましょう。お掃除を手伝ってくれた方には「わかば喫茶回数券」を1回分プレゼント！	
27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」！！9回目の今回は「日本文化」について学びたいと思います。	
28日	14時	『聞くだけでもOK！皆でおしゃべりしよう♪』	無料	不要	楽しみ・リラククス ・コミュニケーション	今年一年を振り返ってみましょう。お茶・プチお菓子付です☆	

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

★ルミナリエ・ハートフルデー2018★ ●日時：5日（水）17時～19時頃
●場所：東遊園地 ★当日16時までに電話予約必須 ●参加費：無料、交通費等は実費
●集合時間：17時にわかば出発（時間厳守）⇒阪神バスにて三宮へ。※現地集合組は17時45分にルミナリエ会場入り口 ●点灯時間は18時30分～20時（三宮で解散になります）
●持参物：福祉乗車証 ★連絡先【わかば携帯】080-4292-7670

★うらら塾★13日（火）13：30～14：30 ◆場所◆ 木の芽福祉会本部建物2階（交流室）
◆テーマ&講師◆ 「多様性っておもしろい！」 講師：久木田 啓氏（K3.PROJECT）
★X'mas会&忘年会★ クリスマスケーキ・軽食・カラオケ・抽選会
●日時：12月25日（火）13時30分開場 ●場所：わかばサロン ●参加費：300円
★事前予約が必ず必要です！定員が20名に達したら締め切りますので予約はお早めにお問い合わせいたします。