


2021年 **3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
	1 10:00~16:00 ※かまどや自由注文（実費）	2 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文（500円）	3 休み	4 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文（500円）	5 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文（500円）	6 休み
	14時から わかば大人の学び舎 「だんじり」	14時から わかば ミーティング		14時から ジェスチャー ゲーム!	13時30分から ゆる～い スピーチ大会	
7 休み	8 10:00~16:00★ ※かまどや自由注文（実費） 10時30分から 園芸ボランティア ～散歩♪	9 10:00~14:30 ※咲くら弁当注文（500円） 10時から13時 通常サロン 14時30から 外出レク 「甲南本通り商店街」	10 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文（500円） 11時から 統合失調症 友の会	11 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文（500円） 14時から パソコンに 触れてみよう!	12 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文（500円） 13時30分から 川柳で 遊ぼう!	13 休み
14 10:00~16:00 ※かまどや自由注文（実費） 14時30分から わかばおやつ!	15 10:00~16:00 ※かまどや自由注文（実費） 10時30分から 園芸ボランティア ～散歩♪	16 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文（500円） 13時30分から お役立ち講座 「不動産の探し方」	17 休み	18 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文（500円） 14時から クロスロード	19 10:00~16:00★ ※咲くら弁当注文（500円） 10時から13時 レティースタイム! 13時30から カードゲーム 「カタカナゲーム」	20 休み
21 休み	22 10:00~16:00★ 11時30分から レトルトランチ	23 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文（500円） ★公開講座★ 14時15分わかば集合 ヨガ教室 (弓場会館1階)	24 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文（500円） ちょっと おしゃれを してみようデー	25 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文（500円） 14時から ボランティアさんと のんびり過ごそう～	26 10:00~16:00 ※咲くら弁当注文（500円） 13時30分から わかばのお掃除 (ドリンク付き)	27 休み
28 10:00~16:00 ※かまどや自由注文（実費） 14時30分から わかばおやつ!	29 10:00~16:00 ※かまどや自由注文（実費） 10時30分から 園芸ボランティア ～散歩♪	30 10:00~16:00★ まったりサロン (年度末のためプログラムはあ りません。サロンで思い思いの ことをしてお過ごしくださ い。)	31 休み	※昼食は各自で準備（持参）していただいて構いません。 ※昼食の予約は午前10時10分まで。 ※「わかばおやつ!」の予約は午後2時まで。 ※「レトルトランチ」の予約は午前11時まで。 ソーシャルディスタンス・換気・消毒にご協力ください。		

（願をじ毎
★い少一週
マいし週月
！たす時曜
クしつ間日
がまきでと
つすれす。木
いてに交曜
いるし流日
の日にて室か
掃除ま養日
が。ま養日
ありよ・室の
ます。どサち
！らなか
でンかの
さ・の午
る廊午後
。下3時
。ど、1
の普5
協段分
力使か
をつら
よはは
ろい「
しるお
く場そ
お所う

○※してブ
K事てい口
。にたもラ
ごだのム能
連くは欄ブ
絡こ、のログ
おと登右グラ
願が録下
いで前に
いきのク
たま体ロ
す。験！
ます。利バ
す。用のマ
（の方！
電話クもが
でも。もが
参つ
加い

★2021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・リラックス	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	14時	わかば大人の学び舎「だんじり」	無料	不要	学び・生活・楽しみ・趣味・スキルアップ	通称「わかば大学」。今回は「だんじり」です!皆で学びたいと思います。
2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!
4日	14時	ジェスチャーゲーム	無料	不要	趣味・楽しみ・コミュニケーション	お題をジェスチャーで表現するゲームです。どうやら伝わらざるかを考え表現することは脳の活性化にもなるそうです。また身体的機能の向上や表現力の練習にも役立つそうです!お気軽にご参加ください☆
5日	13時30分	ゆる〜いスピーチ大会	無料	不要	楽しみ・コミュニケーション	3分程度自分の話したいことをスピーチする会です。聞くだけでもOK!
8日	10時30分	園芸ボランティア(石屋川公園)～散歩♪	実費	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。参加者にはドリンク付です。帰りに散歩をして昼食を買いに行きましょう。
9日	14時30分 わかば出発	★外出レク★甲南本通り商店街	実費	当日13時	趣味・芸術・コミュニケーション	現地集合の方は前日までに職員にご相談ください。
10日	11時	統合失調症友の会	無料	不要	情報交換・コミュニケーション	利用者さん主導の集まりです。当事者同士で統合失調症のことについて話しましょう。お気軽にご参加ください。
11日	14時	パソコンに触れてみよう!	無料	当日13時	スキルアップ・趣味	文字入力やインターネットの使い方やWord、Excel等パソコン操作で分らないことがあれば、いっしょに学びましょう。※人数が多い場合は、一人30分になります。
12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	俳句のようなきまり(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?
14日	14時30分	わかばおやつ!	100円	当日14時	コミュニケーション・楽しみ	「お茶会」の「新しい生活様式」バージョンです。ソーシャルディスタンスを保ち、静かにおやつ・コーヒー・紅茶・ジュースの味を楽しむプログラムです。予約は14時までにお願ひします☆
15日	10時30分	園芸ボランティア(石屋川公園)～散歩♪	実費	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。参加者にはドリンク付です。帰りに散歩をして昼食を買いに行きましょう。
16日	13時30分	お役立ち講座『不動産の探し方』	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!
18日	14時	クロスロード	無料	不要	情報交換・コミュニケーション	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。
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	「レディースタイム」です。10時～13時は女性のみ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	13時30分	カードゲーム「カタカナゲーム」	無料	不要	趣味・楽しみ・コミュニケーション	カードに書かれたものを参加者に説明して当ててもらうゲームです。ただし、説明するときにカタカナ語を使っはけません!さて皆さん日本語だけで説明することができるでしょうか!?
22日	11時30分	レトルトランチ	300円	当日11時	生活・コミュニケーション	今月からスタートの新しいプログラムです。レトルト食品で自分の番ご飯を作りましょう!申し込み順に一人ひとり自分で電子レンジで用意をしていくので、最後の方は12時30分を回ると予想されますのでご了承ください。
23日	14時15分 サロン出発	公開講座 ヨーガ教室	100円	当日14時	健康・リラックス	公開ヨーガ教室!弓場会館1階で行っています。参加経験のある方も初めての方も体を動かしてみませんか?今日はちょっとだけおしゃれをしてみませんか?「お気に入りの靴下を履いてきました!」「今日はプレスレットをしてみました!」「かばんにキーホルダーをつけました」などなんでもOK!
24日	終日	ちょっとおしゃれしてみようデー	無料	不要	楽しみ・コミュニケーション	昨日からボランティアで来てくださっている中原さんと話しをしたりゲームをしたり楽しんでみましょう!
25日	14時	ボランティアさんとのんびり過ごそう～	無料	不要	楽しみ・コミュニケーション	木の芽建物の清掃活動です。トイレや静養室などいつも利用している場所をきれいにしましょう。ボランティア活動をすると爽やかな気分になるかも!参加者にはドリンク付です。
26日	13時30分	わかばのお掃除(ドリンク付き)	無料	不要	ボランティア・趣味・健康	「お茶会」の「新しい生活様式」バージョンです。ソーシャルディスタンスを保ち、静かにおやつ・コーヒー・紅茶・ジュースの味を楽しむプログラムです。予約は14時までにお願ひします☆
28日	14時30分	わかばおやつ!	100円	当日14時	コミュニケーション・楽しみ	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。参加者にはドリンク付です。帰りに散歩をして昼食を買いに行きましょう。
29日	10時30分	園芸ボランティア(石屋川公園)～散歩♪	実費	不要	ボランティア・趣味・健康	

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

★ちょっとおしゃれしてみようデー★

24日は終日ちょっとだけおしゃれをして来所する日です。お気に入りのシャツを着てみたり、アクセサリを付けてみたり、普段とは違う髪型をしてみたり、いつもは使わない鞆を持って来てみたり・・・
自分の中で少しだけおしゃれをして気分転換をしてみませんか?どんなおしゃれをしてきたかは特に話さなくても大丈夫。お気軽にお越しください。

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。

★外出レクリエーション：甲南本通り商店街★

●日 時：2日(火) 14時30分わかば出発
●申込み：当日13時
●参加費：実費(市バスで行きます。)
●持参物：福祉乗車証
※現地集合をご希望の方は前日までに職員にご相談ください。
東灘区で唯一のアーケードのある商店街を皆で楽しみましょう!現地解散です。