

デイサービス



★1回だけでもOK

体育館でスポーツ（ラジオ体操、ストレッチ、卓球、ソフトバレー、フリスビー、バドミントン、なわとび等）をしたり、ミーティングで希望を出し合ってどんなことをするか決めています。スポーツあり、料理あり、ゲームあり、創作活動あり、お出かけあり、バラエティに富んだ内容になっています。

曜日・時間 第1・3水曜日 10:00~12:00

日程と内容

12/7 (水) ミーティング なびい 10:00 集合

2023年2~3月の予定を決めます。『こんなことしたい!』というアイデアお待ちしています。

12/21 (水) スポーツ 持ち物: 体育館履き

国立市民体育館ロビー10:00 集合 (第3体育室)

貸し切りで広々と体育室を使えます。一緒にすこ〜し体を動かしてみませんか? 準備体操だけの参加でもOKです!

1/11 (水) 谷保天神初詣&甘酒&抱負を語ろう

なびい 10:00 集合 参加費 50円

毎年恒例初詣に行きます。昨年のお礼や破魔矢を納めることもできますよ。なびいに戻ったら冷えた体を甘酒で温めましょう。

1/18 (水) スポーツ 持ち物: 体育館履き

国立市民体育館ロビー10:00 集合 (第3体育室)

貸し切りで広々と体育室を使えます。一緒にすこ〜し体を動かしてみませんか? 準備体操だけの参加でもOKです!

ウォーキング

★1回だけでもOK

健康のために歩きたい方、人と話をしながら街歩きしてリフレッシュしたい方、運動したいけれどキツイのとか球技とかは苦手・・・な方、皆さん、一緒に歩きませんか?

集合場所 谷保駅北口 ロータリー

曜日・時間 月2回 (木) 14:00~14:45

もちもの等 必要な方は着替え、飲み物など

日程 12/8 (木) 12/22 (木) 1/12 (木)

1/26 (木)

今は谷保駅に集合としていますが、参加したいけれど家から遠くて・・・という方がいらっしゃったら、ぜひご相談ください。

特集

みんなで楽しもう&遊ぼう&元気になろう

地活のススメ

なびいでは地域活動支援センター事業としていろいろなプログラム活動や催しを行っています。今回はなびい通信リニューアル第1号を記念して、全プログラムを徹底解説!

『みんなで楽しい時間を共有したい』と思い、コロナ予防にも気をつけながら企画を考えています。

見学や体験参加も大歓迎! 興味があるものがあったら、まずはぜひ一度参加してみてください。

おねがい

- 各プログラムに初めて参加される時は、事前に個別担当スタッフとご相談下さい。
- 『★要予約』→なるべく前日までに参加希望のご連絡を下さい。当日のご連絡になるとご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。
- 『★1回だけでもOK』→毎回、続けて参加する必要はありません。ご希望の日時・内容の時だけの参加で大丈夫です。

お楽しみ会

★1回だけでもOK ★要予約

『みんなでやるともっと楽しい』をモットーに名前の通りとにかく楽しいことをやろう! という会です。クリスマス会、納涼会などのシーズンイベントは特に人気です。「みんなと一緒にこんなことしたい!」というご意見・ご希望などありましたらお聞かせ下さい。

曜日・時間 隔月1回 土曜日 14:00~16:00

今回は、**クリスマス・モルック大会**です。

日程 12/17 (土) 14:00~16:00

会場 ピアス2階 (場所が分からない方は13:40 なびい集合)

参加費 200円 (お菓子・ペットボトルの飲み物代)

内容 モルックは、フィンランド発祥のボーリングに似たゲームです。ボールを投げてピンを倒して点数を競います。

ヨガ教室



★1回だけでもOK ★要予約

体が硬い、運動が苦手、体力に自信がない...そんなかたにおススメしたいのがこちら! 体の歪みを矯正し、柔軟性や体力向上などに効果があります。病院に行くほどではないけど、冷え性や肩こり、むくみなどの悩みを改善でき、体作りと代謝や血液循環を整える効果もあります。

講師の松尾さんのおもしろネタ話を聞けるのもひそかな人気コンテンツ(?!)です。

場所 国立市民体育館3階 (第3体育室)

曜日・時間 月2回 (木) または (金) 13:30~15:00

もちもの等 必要な方は 着替え、飲み物など

日程 12/2 (金) 12/15 (木) 1/19 (木) 1/27 (金)



フリースペース

★1回だけでもOK

自由に過ごして頂く場所としてスペース解放しています。お茶を飲むもよし、読書するもよし、おしゃべりするもよし。インターネットを使えるパソコンもご用意しています。使い方が分からない方はスタッフにお声かけください。

曜日・時間 火~土 14:00~18:00 (閉所日を除く)

※コロナ感染予防のため1時間程度のご利用にご協力下さい

昼食サービス

★1回だけでもOK ★要予約

『ピアス』という法人内の宅配弁当をしている事業所で作った日替わり弁当をお身内価格でお召し上がり頂けます。

曜日・時間 火~金 12:00~13:00 代金 500円

予約 来所時やお電話でご予約下さい。当日10:30×切。

※コロナ感染予防のため黙食にご協力下さい



和食の会

★要予約

『おいしい食事は元気の素』みんなでわいわいお昼ごはんを作って食べて、楽しいひとときを過ごしませんか? 作った食事は持ち帰りも可能です。ご希望の方はスタッフにお声かけ下さい。

参加費 300円 場所 なびい 定員 4名

曜日・時間 第2・4水曜日 11:00~13:00

もちもの等 必要な方はエプロン

日程 12/14 (水) 12/28 (水) **1/13 (金)** 1/25 (水)

※定員が決まっているため、希望者が多い場合は参加回の変更等をお願いすることがありますのでご了承ください。

