みんなで楽しもう＆遊ぼう＆元気になろう　地活プログラムの予定

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

|  |
| --- |
| デイサービス　**★１回だけでもOK**曜日・時間　月２回（水）**13：00～15：00**  時間変わりました！  **４/19（水）スポーツ　集合13：00国立市民体育館1階ロビー集合（第３体育室）もちもの体育館履き**  貸し切りで広々と体育室を使って、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、なわとび等ができます。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！  **４/26（水）町田リス園へドライブ**  **集合12：30なびぃ　もちもの入園料￥500（障害手帳有り￥400）エサ代￥100　定員5名（★要予約）**  リス達とたわむれて癒されませんか？車の都合で人数に限りがありますので、参加希望の方はお早めになびぃまでご連絡ください。  **５/1７（水）スポーツ13：00国立市民体育館1階ロビー集合（第３体育室）もちもの体育館履き**  貸し切りで広々と体育室を使って、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、なわとび等ができます。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！  **５/３１（水）矢川プラス　集合13：00矢川駅ロータリー　もちもの和菓子を食べたい方は￥300**  矢川駅北口から徒歩５分くらいのところに新しくできた『矢川プラス』を見に行ってみます。芝生の広場や、カフェスペース、貸出制の音楽スタジオなどいろいろな設備があるそうです。ご興味ある方は一緒に行ってみませんか？ |
| ウォーキング　**★1回だけでもOK**  曜日・時間月2回（木）14：00～14：45　集合場所谷保駅北口　ロータリー　もちもの等必要な方は飲み物  日程**4/13（木）**　4**/27（木）**　5**/11（木） 5/25 (木)**  健康のために運動したい、おしゃべりしながら街歩きしてリフレッシュしたい方、一緒に歩きませんか？ |
| ヨガ教室　**★1回だけでもOK　★要予約**  曜日・時間　月2回（木）または（金）13：30～15：00  会場　国立市民体育館3階（第3体育室）　もちもの等　必要な方は　着替え、飲み物など  日程　**４/６（木）　４/２０（木）　※５月＝日程調整中**  体が硬い、首や肩がこっている、運動が苦手、体力に自信がない…そんな方におススメ。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能もあります。講師の松尾さんのおもしろ話も聞けるかも？！ |
| お楽しみ会**★1回だけでもOK　★要予約**曜日・時間　隔月1回（土）  『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。  日程　 **5/20（土）14：00～16：00　『ゲーム大会』**場所なびぃ |
| 和食の会　**★要予約**  参加費300円　場所なびぃ　定員4名　曜日・時間月2回（水）11～13：00もちもの必要な方はエプロン  日程　**４/5（水）　４/12（水）　５/１０（水）　５/2４（水）** |
| 昼食サービス　**★１回だけでもOK　★要予約**  曜日・時間火～金12：00～13：00　代金500円　予約当日10：30〆切　お電話orでご予約下さい。  法人内の宅配弁当をしている事業所ピアス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。 |

■各プログラムに初めて参加するときは、事前に担当スタッフにお声かけ下さい。詳しい内容などをご説明します。

■『**★要予約**』→なるべく前日までに参加希望のご連絡を下さい。当日のご連絡ですとご希望に添えない場合がありますのでご了承下さい。

■『**★１回だけでもOK**』→毎回、続けてではなく、ご希望の日時・内容の時だけの参加で大丈夫です。