

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。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

6/14(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!

6/28(水) めいぎんぐスイーツ わらび餅 with アイス 13:00 なびい集合 **参加費** 150円
見た目も涼しいわらび餅を手作りして、梅雨の蒸し暑さを忘れるひと時をいっしょに過ごしませんか?

7/5(水) ミーティング 13:00 なびい集合

8~11月の予定を決めます。『こんなことしたい!』というアイデアをお待ちしています。

7/19(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!

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 6/8(木) 6/22(木) 7/13(木) 7/27(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

もちもの等 必要な方は 着替え、飲み物など

日程 6/2(金) 国立市民体育館3階(第3体育室) 6/29(木) 国立市民体育館3階(第3体育室)
7/28(金) 国立市民体育館3階(第3体育室)

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果もあります。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 月1~2回(土)

『みんなでやるともっと楽しい』をモットーに、とにかく楽しいことをやろう!という会です。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 6/10(土) 14:00~16:00 『川柳の会』 場所 なびい 人間を詠む川柳、小粋なひとときを...

7/1(土) 11:00~15:00 『カレーの日』 場所 棕櫚亭I **参加費** 300円

12時から15時まで、ご都合の良い時間にカレーを食べにいらしゃいませんか?調理お手伝い可能な方は11時からお願いします。たっぷり用意するために2日前までにお申し込みください。



7/22(土) 15:00~17:00 『夕涼み会』 場所 なびい **参加費** 200円 景品付きの手作り縁日

和食の会 ★要予約

参加費 300円 場所 なびい **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 6/7(水) 6/21(水) 7/12(水) 7/26(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×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。