

# 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

8/2(水) 風鈴をつくろう! 集合13:00 なびい集合 参加費100円

ペットボトルやプラカップ、シール、マステ、マニキュア等を使ってオリジナル風鈴を手作りします!暑い夏を涼しい音色で乗り切りましょう。

8/16(水) スポーツ 集合13:00 国立市民体育館1階ロビー集合(2階会議室) 持ちもの 体育館履き  
今回はエアコン設備のある会場に変更したため『2階会議室』で行います。ラジオ体操から始めて、ストレッチや卓球などをする予定です。楽しくおしゃべりしながら、ゆる〜くからだを動かしてみませんか?

9/6(水) めいきんぐスイーツ『クレープ』 集合13:00 なびい集合 参加費300円★要予約  
あまい『デザート系』と、がっつり『お食事系』の2種類を作ります。お昼ごはんは軽めにしておいたほうが良いかも?!

9/20(水) スポーツ 集合13:00 国立市民体育館1階ロビー集合(第1体育室) 持ちもの 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。一緒にゆる〜く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** 暑さによる健康被害予防のため8・9月は中止します

**ヨガ教室** ★1回だけでもOK ★要予約

※市民体育館第3体育室はエアコン設備がないため、前々日の暑さ指数予報で『厳重警戒』または『危険』となっている場合は中止します。中止についてはホームページ上でご確認頂くか、なびいまでお問合せ下さい。※

曜日・時間 月2回(木)または(金) 13:30~15:00 持ちもの等 必要な方は 着替え、飲み物など

日程 8/17(木) 国立市民体育館第3体育室 8/25(金) 国立市民体育館第3体育室

9/8(金) 国立市民体育館第1体育室A 9/22(金) 国立市民体育館第1体育室A

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 9/16(土) 11:00~15:00『カレーの日』 場所 棕櫚亭I 参加費300円 ★要予約

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っしやいませんか?調理のお手伝いをして下さる方は11時頃いらして下さい。今回は「バターチキンカレー」です!!

**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 持ちもの 必要な方はエプロン

日程 8/9(水) 8/23(水) 9/13(水) 9/27(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(来所時またはお電話で)

法人内の宅配弁当をしているピアスで作った日替わり弁当を身内価格でちょっぴりお安く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。