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

10/4（水）サントリービール工場見学ツアー　★要予約（9月30日まで）

集合 谷保駅改札 12：45 集合　持ち物 電車代（見学・シャトルバスは無料です）　行き先 サントリー東京武蔵野工場（JR南武線分倍河原駅より無料シャトルバスで10分）

ツアーは約1時間、ビール製造の実際の様子を見ることができます。ラストにはビール＆ジュースの『無料試飲』ができますよ！（※飲み放題ではありませんのでご注意ください）

10/18（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）　もちもの 体育館履き

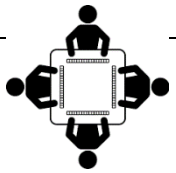
貸し切りで広々と体育室を使って、体操、ストレッチ、卓球、ソフトバレー、フリスビー、バドミントン、なわとび等ができます。一緒にすこ～し体を動かしてみませんか？準備体操だけの参加でもOKです！

11/1（水）ミーティング　集合 13：00 なびぃ

12～3月の予定を決めます。『こんなことしたい！』というアイデアをお待ちしています。

11/15（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！



Newぷちぷろぐらむ　★1回だけでもOK

日程 10/19（木）13：00～14：00頃　カード麻雀で遊ぼう　会場 なびぃ

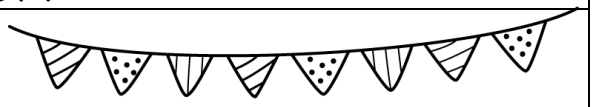
巷で流行っている『健康マージャン』をなびぃでも！フリースペースでカード麻雀を楽しんでみませんか？初心者大歓迎！ベテランとペアでもできます♪もちろん見るだけでもOK！

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・会場 10/6（金）国立市民体育館(第1体育室)　10/13（金）国立市民体育館(第1体育室)
11/16（木）国立市民体育館(第3体育室)　11/30（木）国立市民体育館(第3体育室)

だれでもご参加できます。カラダが硬くても大丈夫。ポーズはその人に応じて形を変えて行えます。運動不足気味の方、まずはかるーいヨガくらいから始めてはいかがでしょうか？ 腰などの痛みの改善や予防、姿勢改善などの美容効果が期待できます。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（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。

日程 10/21（土）14：00～16：00『ハロウィンガーランドを作ろう』　参加費 100円　会場 なびぃ

ガーランドとはオーナメントをひもでつないだインテリア装飾。今回はフェルトでハロウィンをテーマにしたガーランドを作ります。作ったガーランドはもちろんお持ち帰りいただけます。お菓子のおまけつきです♪

11/11（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ゃいませんか？ 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「スープカレー」です！！

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　10/11（水）　10/25（水）　11/8（水）　11/22（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。