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

12/6（水）江戸東京たてもの園@小金井公園　★要予約

集合 国立駅改札 12：30 集合　持ち物 交通費（800～400 円）江戸東京たてもの園入園料（400 円但し手帳有で無料）

小金井公園内を散策しつつ、併設されている江戸東京たてもの園に立ち寄る予定です。『〈特別展〉 江戸東京博物館コレクション～江戸東京のまちづくり～』が開催されているそうなのでご興味ある方はぜひ。一緒に秋のお散歩を楽しみませんか？

12/20（水）スポーツ

集合 13：00 国立市民体育館３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？準備体操だけでも見るだけ参加でもOKです！

1/17（水）スポーツ

集合 13：00 国立市民体育館３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？準備体操だけでも見るだけ参加でもOKです！

1/31（水）凧作り＆手作り団子と甘酒でひと休み

会場・時間 なびぃ 13：00

お正月の風物詩のひとつ『凧あげ』を楽しみたいと思います。作った凧は 2/7（水）デイサービスで実際に上げてみることになっています。凧を作った後は、お団子＆甘酒をいただきながらひと休み♪

ぷちぷろぐらむ

★1 回だけでもOK

12/2（土）花札で遊ぼう

会場・時間 なびぃ　14：00

お正月遊びのひとつとしても有名な花札。１２か月×４枚の合計４８枚のカードを使用して遊びます。カードの絵柄はたとえば３月は桜、10 月は紅葉など、月ごとの花（植物）をモチーフにした風流なデザイン。『和』テイストなゲームで楽しいひとときを一緒にすごしませんか？

12/8（金）クリスマスの飾り付け

会場・時間 なびぃ　13：00

フリースペースの飾り付けをします。オーナメントを手作りしても良し、どこに何を飾るか考えるも良し、一緒にクリスマス気分を楽しみませんか？

12/9（土）健康麻雀『なびぃ JANG』

会場・時間 なびぃ　14：00

健康麻雀は、お金を「賭けない」・お酒を「飲まない」・タバコを「吸わない」、３つの「ナイ」を徹底しています。麻雀というと、高額な支払いで破産、酔っ払いが絡んでくる、タバコの煙で常に空気が悪い…そんなイメージをしている人も多いのではないでしょうか。

しかし、麻雀の「ゲーム性」という部分に目を向けると、さまざまな戦略や基礎知識を必要とした、健全な頭脳ゲームであることがわかります。近年ではそこに着目し、麻雀を、囲碁や将棋と同様の知的競技にしようという動きも出てきました。その流れの中で出てきたのが健康麻雀です。ルールを知らない、興味はあるけどやったことない…という方でも大丈夫。ベテラン達に教わりながら一緒に脳トレしませんか？

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・会場 12/1（金）国立市民体育館(第３体育室)　12/21（木）国立市民体育館(第３体育室)
1/18（木）国立市民体育館(第３体育室)　1/26（金）国立市民体育館(第３体育室)

【ヨガ講師/松尾さんからのメッセージ】『ムリのない軽い運動で少し元気が出たり、やる気になったりします。この教室は途中参加、途中休憩、途中退室 OK、体のカタいスタッフ（笑）も一緒にやりますので気軽に参加してみてください。ポーズは簡単なやり方に変えた形を紹介しながら進めるのでカタくても大丈夫！呼吸に意識を向けることが大切なので、どなたでも参加できます。

姿勢を少し整えることで見た目が良くなったり気持ちが前向きになったりします。 血流がよくなりむくみの改善、腰など関節の痛みの予防改善が期待できます。是非一度来てみてください。見学だけでもオーケーですよ。』

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 12/16（土）14：00～16：00『クリスマス会』　参加費 400 円　会場 ピアス２階

なびぃ恒例クリスマス会がいよいよ本格的に復活です！ケーキとプレゼント付きゲームなどを準備して、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。もちろん出し物タイムもあります。みなさまの出し物（歌、芸、ダンスなんでも OK）大募集中です！

日程 1/13（土）12：00～15：00『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「ポークカレー」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　12/13（水）　12/27（水）　1/10（水）　1/24（水）

※食事を持ち帰りたい方は容器をご持参ください

昼食サービス ★1 回だけでも OK　★要予約

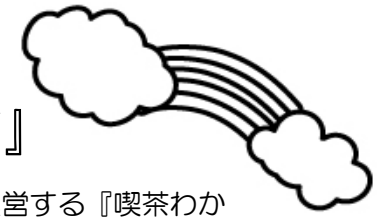
曜日・時間 火～金 12：00～13：00　代金 500 円　予約 当日 10：30〆切　お電話でご予約下さい。

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身内価格でお召し上がり頂けます。メニューはフリースペース掲示にて見ていただくか、お電話でお問合せください。

■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。



なびぃ街角探訪　くにたち福祉会館『喫茶わかば』

なびぃから徒歩約５分、くにたち福祉会館１階に社会福祉協議会の運営する『喫茶わかば』があります。挽きたてコーヒーや軽食などのメニューがあります（下記参照）。またしょうがいのある方を実習生として受け入れていて、喫茶店の仕事をしながら、就労体験や生活のリズムづくりの場を提供しています。

詳しく知りたい、行ってみたいという方はなびぃスタッフへお声かけ下さい。

メニュー例

飲み物：300 円

コーヒー・カフェオレ・カプチーノ・ココア・有機ルイボスティー・りんごジュース

お食事

- 国立薬膳カレー: チキン 760 円／野菜 650 円
- パン（クロワッサンなど／毎日店内で焼いています）
- 具だくさんスープ: 300 円　・Cafe Sucre の特製キッシュ: 400 円

※この他にも曜日限定のランチメニューや、店内で製造した焼菓子など