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

2/7（水）ウォーキング＆凧あげ　集合　13：00 なびぃ→第3公園

1/31 のデイサービスで作った凧を第三公園であげてみます！
手作り凧が天高く舞う姿を見られるか？！良い風が吹いてくれることを祈りつつ…

2/21（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！

3/13（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！

3/27（水）ミーティング　集合 13：00 なびぃ

４月から７月のデイサービスの予定を決めます。春から初夏のお出かけしやすい頃ですね！みなさんからの「あんなことしたい」「こんなとこ行きたい」というお声をお待ちしております。

ぷちぷろぐらむ

★1回だけでもOK

2/15（木）健康麻雀『なびぃ JANG』　会場・時間なびぃ　13：00～14:00

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？

3/29（金）TeaTime@喫茶わかば　集合なびぃ 14：00→喫茶わかば　もちもの飲食代

前号 … 会の運営する『 … ーやケーキもいろいろあります。※飲み物・食べ物代は各自で自己負担となります。

喫茶わかば　春休み（3/26～3/31）のため４月以降へ延期します

その他にも、人が集まれば突然企画が立ち上がります。急な企画は、玄関のチラシでお知らせします。
ご興味のある方は、ぜひ参加してください。

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 2/9(金）国立市民体育館(第３体育室)　2/29（木）国立市民体育館(第１体育室)
3/21（木）国立市民体育館(第１体育室)　3/29（金）国立市民体育館(第１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 2/17(土) 14：00～16：00『チョコフォンデュ』参加費 200 円　会場なびぃ
縁日でおなじみのチョコバナナやその他の物でチョコレートホンデュします。是非いらして下さい
バナナやマシュマロ、しょっぱいものとチョコの相性もいいかも。
数日遅れの、なびぃからのバレンタイン友チョコで～～す。

日程 3/9（土）12：00～15：00『カレーの日』　会場 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、色鮮やかな緑の「サグチキンカレー」（青菜とチキンのカレー）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３回 11:00～13：00

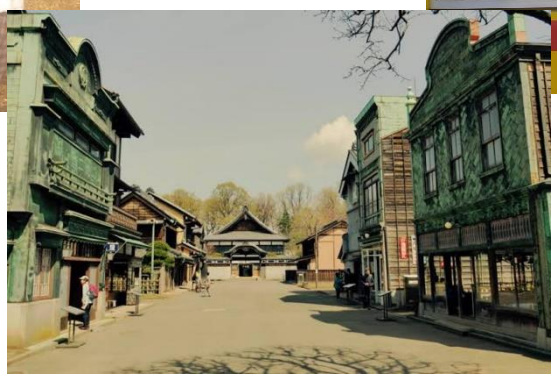
もちもの 必要な方はエプロン　日程　2/8（木）　2/14（水）　2/28（水）
3/6（水）　3/14(木)　3/22(金)
※おひとりにつき月２回までの参加となります　※食事を持ち帰りたい方は容器をご持参ください

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。

プログラムのご報告

行ってきました！江戸東京建物園＠小金井公園

昭和のノスタルジーに浸りつつ、楽しく散歩しました。
見どころが盛りだくさんで、時間が足りなかった～＞＜；