



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



**4/3 (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？準備体操だけでも見るだけ参加でもOKです！

**4/17 (水) 未定** フリースペース掲示等でお知らせします。

**5/1 (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！

**5/15 (水) TeaTime@喫茶わかば** **集合**なびい 13:00→喫茶わかば **もちもの**飲食代  
前々号のなびい通信でご紹介した、なびいから徒歩約5分、くにたち福祉会館 1階の社会福祉協議会の運営する『喫茶わかば』に行きまして挽き立てコーヒーやケーキを楽しみませんか？飲み物300円、クッキ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。

### ぱちぷろぐらむ

★1回だけでもOK

**5/9 (木) 健康麻雀** **会場・時間** なびい 13:00~14:00  
巷で流行っている『健康マージャン』をなびいでも！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

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** 4/4(木) 国立市民体育館(第3体育室) 4/26(金) 国立市民体育館(第3体育室)  
5/10(金) 国立市民体育館(第3体育室) 5/16(木) 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 4/20(土) 14:00~16:00 『工藤さん送別会』 参加費 400円 会場 ピアス 2F

長い間棕櫚亭に勤務された工藤さんが3月で退職されます。工藤さんに感謝を伝えたり思い出話などする機会ですので是非みなさまご参加ください。人生の門出をみんなで盛大に送り出しましょう！

日程 5/11(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。

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3回 11:00~13:00

もちもの 必要な方はエプロン ※食事を持ち帰りたい方は容器をご持参ください

日程 4/10(水) 4/24(水) 5/8(水) 5/22(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×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。

### <デイサービス>

#### 1/31 凧作り&2/7 凧あげ

デイサービス初(?)の2回連続企画で、凧を作ってその凧を揚げてみました。

凧の材料はいたってカンタン!紙、ストロー、タコ糸がわりの毛糸、あとはセロテープ等と、とっても身近な材料で作れました。

凧あげ当日はほぼ快晴のおだやかな暖かい日でした。凧あげするにはちょっと風の強さが物足りない感じもありましたが、そよ風が吹いたタイミングに合わせて全力疾走!思った以上に凧らしく風に乗ってあがっていく姿に、みんなで拍手しながら喜んじやいました^-^b

