



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

6/3 (水) 『藤子・F・不二雄ミュージアムへ行こう!』 ★参加申し込みは5/19で締め切っています

時間 12:00~集合・出発、14:30現地解散 **場所** 藤子・F・不二雄ミュージアム (登戸)

参加費 自分の交通費、お持ちの方は障害者手帳 (入館料が無料になります)

ドラえもんやパーマンなどの名作を生み出した漫画家 藤子・F・不二雄先生のミュージアムに出掛けます。5月からなびい内でお知らせをされていて、チケット手配の関係で参加申し込みはすでに締め切っていますが、なびい通信を読んで興味を持たれた方は、一度なびいにご連絡ください。

6/17 (水) 『スポーツ』 ~ 椅子ヨガ ~ ★要予約

時間 13:00~準備、13:30~ヨガ開始 **場所** なびいフリースペース

持ち物 必要な方は着替え、飲み物など

今回のデイサービスのスポーツは『椅子ヨガ』です。身体への負担を少なくして、楽しく体を動かしてみましよう。椅子ヨガが終わったあとの、ちょっとしたお茶会もお楽しみに。

※次ページ『ヨガ教室』コーナーも併せてご覧ください。

7/1 (水) 『スポーツ』 ~ ヨガ教室 ~ ★要予約

時間 13:00~準備 13:30~ヨガ開始 **場所** 国立市市民体育館3階 (FSXアリーナ)

持ち物 必要な方は着替え、飲み物など

涼しい体育館のなか、マットの上でのびのびと体を伸ばしながらヨガをしたいと思います。座りっぱなし、スマホ大好きな方 (えっ、私!?)、たまに体を動かすとすっきり気持ちいいですよ。

7/15 (水) 『ミーティング』 ~ 楽しいデイサービスを計画しよう ~ ★要予約

時間 13:00~ **場所** なびいフリースペース

8月~11月までのデイサービスの予定を考えたいと思います。前回のミーティングで出たアイデアを参考にしてもよし! 新たなアイデアを出していくもよし! みんなで楽しいデイサービスを企画しましょう。

ぷちぷろぐらむ ★1回だけでもOK **不定期開催**

「これ、やりたいね」の声が集まったら計画が始まる『ぷちぷろぐらむ』。1回30分くらい、と気軽&気楽&不定期に行っているプログラムです。決まったらなびい内で都度お知らせをしています (ガラス扉にチラシが入っていることも)。ぜひみなさんのリクエストもお聞かせください。

3/28 (土) 家族講座を行いました♪

『「地権」って何?』というテーマで、社会福祉協議会の松下さんにお話を伺いました。コロナ後の初の家族講座でしたが、14名のご家族が参加されました。これからも、福祉サービスについてご家族にわかっていただく機会を作れたらと思っています。

※ホームページ掲載のなびい通信には写真はありません※

4/24 (金) ふっくりー出張販売&

パステル画ワークショップを行いました!

なびいのフリースペースで、市内にある福祉事業所『ふっくりー』さんによる出張販売&ワークショップを行いました。多くの棕櫚亭メンバーと地域の方にもお越しいただいて盛り上がりました♪ワークショップでは、ふっくりーのスタッフさん、メンバーさんにパステル画を教えていただきながら、素敵なメッセージカードを描き上げる事が出来ました。

