

## お知らせ

新型コロナウイルスの国内感染の状況に合わせ、感染対策を取り組みながら活動を決めさせていただきます。

### <活動時間のご案内>

午前の部 10:30 ~ 12:00	午後の部 13:30 ~ 14:30
箱折作業は10:00 ~ 12:00ですが、午後13:00~15:00の間も行う場合があります。(旧本部1階で行います)	

### <新しい活動のご案内>

- スポーツクラブ (2日、11日、19日、25日)  
参加者で簡単なリズムダンス、ストレッチ、ウォーキング等をしています。
- パソコン教室 (20日)  
パソコンの立ち上げ方から皆さんと一緒にしませんか？
- クラフト倶楽部 (6日、14日、28日)  
季節の合わせた掲示物の飾りや刺し子等しています。
- チラシ作成 (2日、13:30~)  
掲示物の作成や整理、活動のお知らせのポスターを作成しています。
- セルフマッサージ (12日、17日)  
手や首など自分で行える部分のアロママッサージをしています。

\*記載の活動以外でも随時軽作業や一人ひとりの希望に応じた活動を行っています。  
来所していただいたときに、意見を伺い、活動内容を一緒に考えていきますので、お気軽にご来所ください。

分からない事があれば職員までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先：くらし・しごと・応援センターはるかせ

TEL：0761-72-7779

## 活動のご案内

★ほほえみ倶楽部 (10日、17日、24日 10:30~)

集まった方たち同士で季節に応じた行事・ゲームなどしたいことを皆で話し合いながら、習字・ペン字・塗り絵・ちぎり絵、紙芝居等を予定しています。

★イキキ倶楽部 (5日、12日、19日、26日 10:15~11:15)

地域交流スペースで、座りながら行える手・足を使った体操を行います。  
テーマは皆さんの意見を参考にを行っています。

★ゆったり買い物 (4日、11日、18日、25日、10:30~12:00)

一人で買い物へ行くのが不安な方や自分のペースでゆっくりと買いたいものがあった方を募集しています。参加者は職員まで相談して下さい。

★CAN会 やってみたいことをみんなで話し合い活動しています。

• シェフの会 (18日) 17日に買い出しに行き、18日はチャーンハンを作ります。

• 旅行を考える会 現在中止しています。

• 映画鑑賞会 (26日) 話し合ってみてみたい映画を決めみんなで鑑賞会をしています。

★語ろうの会 (16日) (30日) 13:30~14:30

余暇の過ごし方、生活費の使い方、病気の付き合い方などテーマに沿って語り合いを行っています。

★活動ミーティング (4日、5日 13:00~14:30)

12月に行う活動の内容を皆で話し合いながら、したいこと、使い方などを一緒に考えていきたいと思っています。都合のつくどちらかの日にご参加下さい。

★園芸倶楽部(13日、27日)

花や野菜など皆さんと一緒に育てています。

★リフレッシュ (テイクアウト16日)

今月は「おいでや」(アビオ加賀店フードコート内)のお店のテイクアウトです。