

プログラムの紹介

10月より午前中に始まるプログラムを中心に紹介します。関心のある方はぜひご参加ください。

ヨガ



10月より第1金曜日11:00~11:30 DVDを見ながら、ヨガをおこないます。ゆったりと体を動かしたい方、ぜひご参加ください。申し込みは不要です。

※このプログラム中はフリースペース・電話対応ともに実施します。

ストレッチ



10月より第3金曜日11:00~11:30 ストレッチをおこないます。皆さんが、ほぐしたいところ、伸ばしたいところを中心にストレッチをしていきます。運動不足や肩こりの方など、一緒に身体を動かしてみませんか。

※このプログラム中はフリースペース・電話対応ともに実施します。

散歩



毎月第2火曜日13:30~15:30 参加者で行先を決めて片道20分程度の公園等へ散歩に行っています。それに加えて10月より**第4火曜日11:00~11:30**にはより近隣への散歩をおこないます。ぜひご参加ください。どちらの日も事前申し込みが必要です。定員5名までとさせていただきます。

※第4火曜日実施分のみフリースペース・電話対応ともに実施します。

サークルの紹介

サークル活動は、皆さんがやってみたいことを発起人やその同志の利用者によって立ち上がった活動です。そのためサークルは参加者で進め、職員はサポートとして入っています。なお月間予定表では口で囲んで表示しています。

プラモデルサークル



「プラモデルサークル」では、参加者各自で好きなプラモデルを持参して自分のペースで組み立てています。ガンプラ、戦車、車、飛行機など、作るジャンルは様々です。また、持参するプラモデルが無い方も、施設でお試し用のプラモデルを用意できますので、興味のある方は是非一度見学してみてください。10月より、時間は第2木曜日の13:00~15:00となります。

