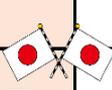
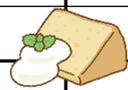


## 【 10月予定表 】

月	火	水	木	金	土	日
2 	3	4	5	6	7	8
クリーン企画						
	有酸素運動					
9 	10	11 	12	13 	14	15
体育の日		フィーロ			外出企画 ボウリング 	
	有酸素運動					
16	17	18	19	20	21 	22
	有酸素運動					
23	24	25	26 	27	28	29
	有酸素運動			喫茶企画 		
30	31					
	有酸素運動					

- 外出企画：観光や買い物、創作体験など、お出かけの企画
- 喫茶企画：近くの喫茶店でお茶と会話を楽しむ短時間企画
- 講座企画：身近なことについて、楽しみながら講座を受ける企画  
※外出・喫茶・講座企画は事前申込が必要です。

- 有酸素運動：13:40～14:40 生活訓練と合同で実施（動きやすい服装でお越しください！）
- 15:00以降は大型テレビで動画配信サービスをご利用できます。希望する方は事前にご連絡く



施設の花壇づくりに協力して  
くれる方を募集中✿  
花が好きな人、体を動かした  
い人など、誰でもOKです。  
気になる方はお気軽に  
職員までお声がけください☺

### 【園内活動】

- ☆ 脳トレ・塗り絵
- ☆ スクラッチアート
- ☆ 紙細工・編み物 etc..

活動時間に好きなこと、興味があることに取り組みます。  
ご自身で準備した手芸等をしてOKです。

## 8月の外出企画報告「栄養講座・味噌玉づくり&とんきいバイキング♪」



栄養士による栄養講座では、正しい食事のバランスを学びました。本物の野菜を使う場面も！みなさん「1日にこんなにたくさんの野菜が必要なのか…」と驚いていました。



講座のあとは味噌玉づくり。それぞれ好きな具を混ぜて、オリジナルの味噌汁を作りました♪

昼食は「農家レストランとんきい」でバイキング！講座での学びを活かして、野菜多めの選択ですね♪



### 「港屋珈琲」でTEA TIME！

今月の喫茶企画では、7月末にオープンしたばかりの『港屋珈琲』に行きました！

コーヒーはもちろんケーキやクリームソーダ等、メニューがとても豊富でした。

「そのケーキも美味しそう」「今度来たときはそれ食べようかな」等、みんなで楽しいティータイムを過ごしました♪



## 地域活動支援センターナルド

主に精神に障害がある方の創作活動・生産活動・外出の機会を提供しています。

開所日：平日8:30～17:00 時間内ならいつ来てもOK！

見学随時受付中 お気軽にお電話ください。

住所：浜松市北区細江町中川7220-7

電話：053-437-4620 担当：加藤・外山・辻村



聖隷厚生園讚栄HPです。ぜひご覧ください！

