



# なると通信

2023年12月号



【 12月予定表 】

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
※一部企画には事前申込が必要です。 お気軽にご連絡ください						
4	5	6	7	8	9	10
	有酸素運動					
11	12	13	14	15	16	17
	有酸素運動	短時間外出 (フィー口)				
18	19	20	21	22	23	24
	有酸素運動		外出企画 クリスマスランチ			
25	26	27	28	29	30	31
	喫茶企画			12/29~1/3 年末年始でお休み		

～喫茶企画～

近くのカフェに行き  
お茶と会話を楽しむ企画。  
ホッと一息つきませんか？

～有酸素運動～

13：30～生活訓練と  
合同で実施します。

15：00以降は、フロアの大型テレビで  
動画配信サービスを利用できます。  
(要事前連絡)

～外出企画～

社会見学や買い物、創作体験など  
お出かけの企画♪  
バスを使って外出する  
練習にもなります。

～講座企画～

身近なことについて、  
講座で楽しく学びます。

そのほか、活動アイデアを  
募集しています♪  
「こんなことしたい！」  
「あんなこと知りたい！」等  
皆さんの声を聞かせて下さい◎

【園内活動】

☆塗り絵 ☆迷路や点つなぎ等の脳トレ

☆スクラッチアート

☆紙細工 ☆編み物 ☆手芸 など

それぞれ好きな事、興味があることに取り組みます。

読書・調べものなど、ご自身で準備した活動をしてOKです。



## 10月の外出企画報告「スポーツ企画 ボウリング」



「浜松グランドボウル」にて、ボウリングを楽しみました。

プレイ中は「良いね!!」「惜しい!!」等お互いに声を掛け合い盛り上がりました。

「体を動かしてスッキリした!」と大好評でした♪



ボウリングの後は、こくいこ大山店にてお昼ご飯を食べました。

名物のお好み焼きや定食をもりもり食べる皆さん。スポーツの後の昼食は、いつもよりおいしく感じましたね♪

### 「グレースガーデン」でTEA TIME!



今月の喫茶企画では、金指街道沿いの「グレースガーデン」さんにお邪魔しました。

名物のカレーを食べたり、自家製アイスを食べながらみんなで談笑しました。

おなじみのメンバーと初参加のメンバーを含め、6名参加してくださいました!

初参加の方との交流も楽しめました♪



### 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

創作活動などの日中活動、外出の機会を提供しています。

開所日：平日8:30～17:00 時間内なら自由に利用できます。

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

地活ナルドのHPも  
ぜひご覧ください!

