

なると通信

2024年1月号

【 1月予定表 】

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
12/29~1/3 年末年始でお休み						
8 	9	10	11	12	13	14
成人の日						
15	16	17	18	19	20	21
				喫茶企画		
22	23	24	25	26	27	28
		買い物企画			外出企画	
		フィーロ			年明けのお参り	
29	30	31			<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>※一部企画には事前申込が必要です。</p> <p>お気軽にご連絡ください☺</p> </div>	

～喫茶企画～

近くのカフェに行き
お茶と会話を楽しむ企画。
(15:15~17:00)

～お買い物企画～

フィーロというケーキ屋さん、
みんなでお買い物に行きます。

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もOKです。



11月の外出企画「第二回栄養講座 選べるお弁当ランチ」

今月の外出企画では「理想の昼食」というテーマで講座を行いました。
お昼は知久屋で栄養バランスを考えたお弁当を選び、
午後は次回の栄養講座（調理企画）で作る献立を考えました。
2月の調理企画が楽しみです！



11月のグリーン企画「都田公園で紅葉狩り&ゴミ拾い」



紅葉狩りも兼ねて、都田総合公園へゴミ拾いに行ってきました！
「あそこにゴミが落ちてるよ！」「タバコのポイ捨てが多いね」等、
声を掛け合って楽しくゴミ拾いをしました。
色づき始めた紅葉を眺めて、皆さんリフレッシュできたようです。
ご参加、ありがとうございました！

11月の喫茶企画「Guuguuカフェに行こう！」

今月の喫茶企画では、姫街道沿いにある“GuuGuuカフェ”さんにお邪魔しました！
パンケーキやフルーツサンドに思わずピース。
初対面のメンバーもいつものメンバーも、みんなでお喋りカフェタイムを楽しみました♪



地活ナルドからのお知らせ



地活受給者証の更新の時期になりました。
北区の受給者証をお持ちの方は、ナルドでまとめて申請することができます。
ご希望の方はナルドに書類をご提出ください。(ナルドメ：1月末)

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

聖隷厚生園讃栄HPです。
ぜひご覧ください！

