

【 12月予定表 】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
						地域貢献活動
						佐鳴湖ゴミバスターズ
7		8	9	10	11	12
						
14	15	16	17	18	19	20
		スポーツ企画				
		卓球				
21	22	23	24	25	26	27
クリスマスパーティー			フィーロ企画		喫茶&イルミネーション企画	
28	29	30	31	<div>※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</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
みんなで買い物に行きます。
(10:30～11:30)

15:30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、創作体験等
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。

～スポーツ企画～

フロアで卓球をし、
身体を動かしましょう♪
(第3火曜日14:00～16:30)

その他、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 ☆スクラッチアート
- ☆迷路や点つなぎ等の脳トレ
- ☆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月外出企画「草木染め体験をしよう！」

アクティ森にて、草木染め体験を行いました！

好きな色を選び、ビー玉やお箸を使って模様をがどのように出るか考え、色を付けてオリジナルのハンカチを作成することが出来ました。

各々の選んだ色の液に漬けて、
洗ってを繰り返し～



完成～😊～



模様をつきたい箇所に輪ゴムを縛ったり、
ビー玉を包み輪ゴムでその根元を縛って～

ビー玉や輪ゴムを外して～
どんな柄が出来ているかドキドキ・・・

10月喫茶企画「つむぎ珈琲に行こう！」



つむぎ珈琲さんに行ってきました！

落ち着いた店内で、フレンチトーストや紅茶等を味わいながら
談笑し、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



地域活動支援センターナルド

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：浜松市浜名区細江町中川7220-7

電話：053-437-4620 担当：伊藤・外山・辻村、白石

毎年4月に受給者証が更新されているかの確認をします。

今年度初めてご利用される際には、必ず「浜松市地域生活支援事業受給者証（オレンジ色）」を
ご持参くださいますようお願いいたします。

聖隷厚生園讃栄HPです。

ぜひご覧ください！

