



2024 ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターラム活動予定

ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターラム  
Tel.(52)0690/(52)9974  
たんどう あしづか いわなが  
担当: 芦塚・岩永

☆ご自身の体調や状況にあわせてご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土	
	1 れいわ ねんど はじまりました! 令和6年度が始まりました! こんねんど おおく さんか おまち 今年度も多くの参加をお待ちしております。	2	3 	4 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	5	6 	
7 	8	9 音楽サロン 13:30~15:00 6階和室大	10 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	11 えいが ディズニー映画を なが 流します♪	12 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	13 	
14 	15	16 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	17 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	18 要予約 かんたん 簡単クック ~栄養講座~ 13:30~15:00 6階小会議室1 食事や栄養について お話しをします。	19 お話しを聞きます♪ フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	20 	
21 	22 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	23 フリースペース 13:30~15:00 4階相談室2	24	25	26 フリースペース 10:00~11:30 4階相談室2	27 	
28 	29 しょうわ ひ 昭和の日	30 音楽サロン 13:30~15:00 6階小会議室1	<p>【当事者・ボランティア等の活動のお知らせ】 ○ピアサポートみなと しょう 障がいをもつ当事者とその家族・地域住民がボランティアグループです。 毎月第2土曜日 14:00からプラットおおむら館内で実施されます。</p> <p>○シャドーズ (ミニテニス) まいつき3かいでいど/ずいようび 毎月3回程度/水曜日14:00~16:00/月会費300円 場所: シーハットおおむらの体育館で実施。 かんないし ーず およびかつどう 館内シューズ及び活動しやすい服装・水分・タオル等をご準備ください。</p>				

**【健康づくり栄養講座】**  
要予約 18日(木)お話しを聞きます♪  
『明治安田生命 健康教室』  
時間: 13:30~15:00  
場所: 6階小会議室1  
バランスの良い食事はとれていますか?  
料理教室に参加したい方、興味がある方は  
進んで参加してください♪  
申込みは4/11(木)まで

**【フリースペース】**  
10日は普段のフリースペース  
と違い、ディズニー映画を地活  
のお部屋(4階相談室2)で見ま  
す。予約は不要です。

**【講座について】**  
4月は講座調整のため  
ほとんどの講座は  
お休みです。  
5月よりスタートしますので  
お楽しみに~☆