

【すまいるの皆様へ】😊平成31年1月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		年始のお休み			初詣 (尾浜八幡神社) 新年会	休日
6	7	8	9	10	11	12
休日	環境整備 & 七草粥	外出レク話し合い	ゲーム	お正月の遊びをしよう	音楽クラブの発表曲決め	休日
	書道 & 絵手紙	陶芸 & シルバー アクセサリー	職員会議のため閉所	DIY	公園スポーツ	
13	14	15	16	17	18	19
休日	成人の日	11:00~ すまいる音楽クラブ	障害者芸術文化祭に出展するものを考えよう	お菓子作り準備	外出レクリエーション	休日
		誕生日会 (すまいるアフタヌーンティー)	クイズを出し合おう	お菓子作り		
20	21	22	23	24	25	26
休日	ウォーキング	ペタンクをしよう	料理づくり準備	教え合いの会	創作活動	休日
	カラオケレク	ダーツ大会	料理づくり	振り返り & 2月の予定表作り	13時~15時 体育館スポーツ	
27	28	29	30	31		
休日	園芸(追肥 & 間引き)	音楽鑑賞	すまいる卓球	ゲーム		
	13時~15時 テニス	すまいる会議のため閉所	将棋 & UNO トーナメント大会	15:00~ 合同音楽クラブ		

プログラム紹介

プログラム名	内容	プログラム名	内容
環境整備	月初めに、すまいる室内の装飾を変えたり、スポンジなどの備品を整えたりします。	カラオケレク	阪神尼崎駅近くのジャンカラで2時間予約を取り、カラオケを楽しみます。
書道・絵手紙	外部講師の先生を招き、自分が書きたい字を毛筆で書きます。葉書に筆を使った絵を描くこともできます。	テニス	テニス場を借り、ウォーミングアップをしっかり行った上で、チームなどに分かれ試合を行います。テニスをした経験がない方も気軽に楽しめます。
すまいる音楽クラブ	先生を招き、3か月に1回の発表に向けて歌を歌ったり楽器を奏でたりします。	創作活動	絵画、おりがみ、裁縫、編み物、書き物など、何かを作る時間です
料理・お菓子づくり	当日何を作るかを話し合いで決め、協力しながら調理することで、料理作り・クッキー作り等を体験します。費用300円	ゲーム	トランプ、UNO、ダーツ等、皆で楽しみましょう！
教え合いの会	得意分野のことを周りの人にレクチャーする。	正月遊び	コマ回し、羽子板、福笑い、かるたなど、お正月遊びをします。コマは、すまいるDIYで作成しました！
D.I.Y	すまいるで使う遊具を手作りしています。前回のDIYの続きをします。	すまいる卓球	すまいるの机を使って卓球を楽しみます。
ウォーキング	まずウォーキング場所を決め、近くの公園などをゆったり歩きます。	音楽クラブ発表曲決め	3月の発表曲を決めます。演奏したい曲を準備してください。
誕生日会	その月に誕生日を迎える人に希望のお菓子などをプレゼントし、皆でお祝い+ゆったりとした時間を過ごします。	合同音楽クラブ	先生を招き、季節の歌を歌ったり、楽器を使ってリズムゲームをします。
初詣	尾浜八幡神社に行きます。11:00までにすまいるに来てください。	園芸	ほうれん草、えんどう豆を育てています。今月は追肥と間引きをします。
クイズを出し合おう	クイズを出し合います。ぜひ出題するクイズを考えてきてください。	音楽鑑賞	それぞれに音源を持ってきて頂き、その音源を紹介してもらいながら、皆で音楽を聴き楽しめます。
新年会	新年のお祝いをします。（参加費が必要な時はお伝えします。）	公園スポーツ	公園に行き、ウォーキングをしたり、バドミントンやキャッチボール等をします。
陶芸・シルバーアクセサリー	外部講師の先生を招き、茶碗やお皿などの陶芸作品やシルバーアクセサリーを丁寧に作っていきます。	ペタンクをしよう	すまいるDIYで作成したペタンクを使ってゲームをします。
振り返り・月の予定表づくり	1ヶ月を振り返り、翌月にしたいことを出し合いましょう！	ダーツ大会	ダーツ大会を開催します。初心者の方でも楽しめます！
外出レク話し合い	来月の外出レクで行く場所を話し合います。	将棋、UNOトーナメント大会	将棋、UNOのトーナメント戦をおこないます。好きな方に参加できます。