

【すまいるの皆様へ】 平成30年10月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	環境整備	11:00～ すまいる 音楽クラブ	ウォーキング	教え合いの会	創作活動	休日
	D.I.Y	ゲーム & すまいる遊具 で遊ぼう	クイズを 出し合おう	誕生日会	わっしょい カーニバル 練習	
7	8	9	10	11	12	13
休日	体育の日で 閉所	わっしょい カーニバル 練習	音楽鑑賞	外出レクの 話し合い	園芸	休日
		陶芸& シルバーアク セサリー	職員会議 のため閉所	15:00～ 合同 音楽クラブ	カラオケレク	
14	15	16	17	18	19	20
休日	創作活動	褒めあいの 会	すまいる モーニング	グランドゴルフ 大会	バザー準備	休日
	書道 & 絵手紙	わっしょい カーニバル 練習	図書館へ 行こう	(雨天中止 午前:D.I.Y 午後:ゲーム大 会)	すまいる アフタヌーン ティー	
21	22	23	24	25	26	27
休日	手品に 触れてみよう	わっしょい カーニバル 練習	ゲーム	お菓子作り 準備	外出レク	休日
	13時～15時 テニス	振り返り&11 月の予定表作 り	すまいる 会議のため閉 所	お菓子作り		
28	29	30	31			
休日	ハロウィン 準備	わっしょい カーニバル 練習	料理準備			
	ハロウィン パーティ	公園 スポーツ	料理作り			

<p>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。</p>	<p>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、皆でお菓子を食べながらお祝いします。（費用：誕生日以外の人300円）</p>
<p>公園へ行こう／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行います。ウォーキング：近くの公園などをゆったり歩きます。運動不足を感じている方も是非歩きにいきましょう！</p>	<p>テニス：テニス場を借り、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でも気軽に楽しめます。</p>
<p>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。</p>	<p>すまいるモーニング：モーニングで何を食べたいか決め、自分達で作って美味しく頂きましょう。（材料費は300円程度の予定です）</p>
<p>わっしょいカーニバル練習：11月に行われるわっしょいカーニバルで演奏するアンマーを練習します。</p>	<p>ゲーム：トランプ、UNO、ダーツ等皆で楽しみましょう！DIYで作った遊具もぜひ使用してください。</p>
<p>褒めあいの会：褒め合いカードを用いて相手の長所を誉めましょう。褒められる体験をしましょう。</p>	<p>お菓子作り：ケーキやクッキーなど、何を作るかを話し合いで決め、午後から調理します。費用300円（材料費として使い、余った金額は返金します。）</p>
<p>外出レク：11日に外出レクでどこに行くかを話し合います。26日に出かけます。</p>	<p>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。（費用520円）</p>
<p>書道&絵手紙：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。</p>	<p>振り返り&翌月の予定表作り：月末にその1カ月のプログラムや自身の生活を振り返り、次の月の予定表について、希望のプログラムなどを話し合います。</p>
<p>すまいるアフタヌーンティ：すまいるでおいしい紅茶を飲みながら、お菓子などを食べてゆったりとした時間を過ごします。（費用100円程度）</p>	<p>料理作り：何を作るかを話し合いで決め、協力しながら調理します。費用300円（材料費として使い、余った金額は返金します。）</p>
<p>陶芸&シルバーアクセサリー：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。</p>	<p>図書館へ行こう：中央図書館（阪神尼崎）で読書の秋にいそしみましょう！</p>
<p>手品にふれてみよう：カードやフォーク曲げ等の手品にふれてみませんか？</p>	<p>教え合いの会：特技や好きなことをメンバー自身が講師となり、教え合い、学んでいく会です。</p>
<p>音楽鑑賞：それぞれに音源を持ってきて頂き、皆で音楽を聴き楽しめます。好きな音楽がかけられるプログラムです。</p>	<p>ハロウィン：午前中に準備をします。仮装をしながら、お菓子を食べたりピンゴゲームで楽しみましょう。</p>
<p>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。秋のバザーにむけて商品も作ります。</p>	<p>DIY：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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。今回はアンマーの練習をします。</p>
<p>グラウンドゴルフ大会：市役所となりの橘公園で行われるグラウンドゴルフに参加します。今年から、見学で来られる方も参加できるイベントが行われます。雨天で中止になった場合は通常通りすまいる内でプログラムを行います。</p>	<p>園芸：空いているプランターに新しく何かを植えます。寒さに強い野菜や植物を植えましょう！</p>