

【すまいるの皆様へ】😊平成30年11月 予定表😊

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				環境整備	園芸	文化の日により 閉所
				誕生日会	わっしょい カーニバル練習	
4	5	6	7	8	9	10
休日	D.I.Y	11:00~ すまいる音楽 クラブ	ゲーム	教えあいの会	ウォーキング	休日
	書道&絵手紙	クイズ大会	公園スポーツ	15:00:~ 合同音楽クラ ブ	わっしょい カーニバル練習	
11	12	13	14	15	16	17
休日	わっしょい カーニバル練習	わっしょい カーニバル	音楽鑑賞	お菓子作り準備	創作活動	休日
	関西スーパー 卓球&ビリ ヤード		職員会議 のため閉所	お菓子作り	カラオケレク	
18	19	20	21	22	23	24
休日	ランチ会話し 合い	園芸	料理づくり準備	D.I.Y	勤労感謝 の日	休日
	13時~15時 テニス	陶芸&シル バーアクセサ リー	料理づくり	振り返り&12 月の予定表作 り		
25	26	27	28	29	30	
休日	公園へ行こう	ランニング& ウォーキング	ゲーム	すまいる遊具 で遊ぼう	スポーツの森 へ行こう	
	グループワー ク	ランチ会	すまいる会議 の為閉所	すまいるアフタ ヌーンティー& わっしょい打ち上 げ		

プログラム紹介

プログラム名	内容	プログラム名	内容
園芸	プランターに何を植えるかを話し合いで決め、季節の野菜や花を植えて育てます。	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。
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	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
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。	教え合いの会	得意分野のことを周りの人にレクチャーします。
ランチ会話し合い ランチ会	企画や予約等もご自身で行っていただき、外部で昼食を摂る。	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。	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。
ランニング 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。	すまいる遊具で遊ぶ	D.I.Yなどで作成した遊具などで遊びます。
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。	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。その他にどんな演目をするかを話し合います。
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。	クイズを出し合う クイズ大会	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。
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。	ゲーム	トランプ、UNO、ダーツ等皆で楽しみましょう！久しぶりの大会も開催します。
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楽しみます。	グループワーク	皆で考えアイデアを出し合ったり、話し合うプログラムです。テーマは検討中です。
卓球&ビリヤード	関西スーパー上の卓球&ビリヤード場を借り、卓球チーム、ビリヤードチームに分かれて、それぞれゲームを楽しみます。	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。
すまいるアフタ ヌーンティー & わっしょい 打ち上げ	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）	スポーツの森へ行こう	尼崎スポーツの森へ行き、スケートやランドゴルフなどを楽しみましょう。