



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	環境整備 教え合いの会	ウォーキング ちまきを食べよう	憲法記念日で 休み	みどりの日で 休み	こどもの 日で休み	休日
7	8	9	10	11	12	13
音楽練習	園芸(収穫&朝顔 の種まき)	音楽鑑賞	すまいる モーニング	公園へ行こう	休日	休日
書道&絵手紙	陶芸&シルバーア クセサリー	モーニング準備 (話し合い&買い 出し)	15:00~ 合同音楽クラブ	誕生日会		
14	15	16	17	18	19	20
創作活動	ランチ会話し合い	ゲーム	お菓子作り準備	音楽練習	休日	休日
13:00~15:00 テニス	すまいる卓球	職員会議のため 閉所	お菓子作り	カラオケ レク		
21	22	23	24	25	26	27
わっしょいカーニ バル話し合い	創作活動	料理づくり準備	すまいるボウリ ング	園芸(収穫 &追肥)	休日	休日
振り返り&6 月の予定表作 り	公園スポーツ	料理作り	すまいる会議の ため閉所	すまいる アフタヌー ンティー		
28	29	30	31			
グループ ワーク	11:00~ すまいる音楽クラ ブ	カメラで風景を 写そう	6月のBBQ話し 合い			
クイズを出し 合おう!	ゲーム大会	ランチ会	バッティングセンタ ーへ行こう			

## すまいるプログラム紹介

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。

教え合いの会：特技や好きなことなど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。

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！

ちまきを食べよう：3月はひな祭りを行いました。今回は端午の節句のお祝い、ちまきを食べましょう！

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。

園芸：ねぎ、ブロッコリー、人参、ほうれん草を種から育て中です。朝顔の種を新しく蒔く予定です。

陶芸&シルバーアクセサリ：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を丁寧に作っていきます。

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。

すまいるモーニング：モーニングで何を食べていか決め、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)

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等をします。

公園へ行こう：公園に行き、散歩をしたり、バドミントンやキャッチボール等をします

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)

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。

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も気軽に楽しめます。

すまいるボウリング&卓球：すまいる内の机の上を使ってプレーします

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。

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。)

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500~600円)

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。

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。)

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。

グループワーク：題材を決めて、話し合います。前はすまいる利用の目的、どう利用するかを話合いました。

クイズを出し合おう：皆さんが出題者となり、クイズを出し合ひましょう！

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。

音楽練習：「夏の日1993」を練習します。

ランチ会：どこに食べに行くかを決めて、皆さんで外食しに行きましょう！

バッティングセンター：シャロームで1ゲーム300円でプレー出来ます。