



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				環境整備 誕生日会	休日	休日
4	5	6	7	8	9	10
ウォーキング	11:00~ すまいる音楽クラ フ	料理作り準備	ダーツ	園芸 (野菜の種ま き)	休日	休日
書道&絵手紙	皆であすなろ通信 を作ろう	料理作り	公園へ行こう (あじさい鑑賞)	ゲーム		
11	12	13	14	15	16	17
創作活動	音楽練習	音楽鑑賞	わっしょいカー ニバル話し合い	7月の外出し ク話し合い	休日	休日
13:00~14:00 テニス	陶芸&シルバーアクセ サリー/もんだ先生 による落語	職員会議のため閉所	15:00~ 合同音楽クラ フ	関西スーパー (卓球&ビリ ヤード)		
18	19	20	21	22	23	24
園芸(追肥)	すまいるボウリ ング	ゲーム	お菓子作り準 備	ウォーキング	休日	休日
教え合いの会	すまいる アフタヌーンテ ィー	公園スポーツ	お菓子作り	振り返り&7 月の予定表 作り		
25	26	27	28	29	30	
創作活動	テーマを決めて語 ろう!	音楽鑑賞	BBQ準備	BBQ	休日	
カラオケレク	すまいる卓球	すまいる会議の ため閉所				

## すまいるプログラム紹介

<p><u>環境整備</u>：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><u>創作活動</u>：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。 今月は、バザーにむけて商品を作ります。</p>
<p><u>皆であるなら通信を作ろう</u>：皆さんであるなら通信を作ります。すまいるの紹介など一緒に考えましょう。</p>	<p><u>テニス</u>：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。</p>
<p><u>ウォーキング</u>：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><u>すまいるボウリング&amp;卓球</u>：すまいる内の机の上を使ってプレーします</p>
<p><u>卓球&amp;ビリヤード</u>：関西スーパーの2階で卓球、ビリヤードに分かれて、それぞれゲームを楽しみます。時間は2時間程度です。(費用：270~360円)</p>	<p><u>ゲーム</u>：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。</p>
<p><u>書道&amp;絵手紙</u>：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><u>お菓子作り</u>：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><u>園芸</u>：ほうれん草の種を蒔く予定です。 収穫した野菜は、調理して美味しくいただきます。</p>	<p><u>カラオケレク</u>：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)</p>
<p><u>陶芸&amp;シルバーアクセサリー</u>：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。 今月は先生による落語会があります！</p>	<p><u>振り返り&amp;翌月の予定表作り</u>：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><u>音楽鑑賞</u>：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><u>料理作り</u>：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><u>テーマを決めて語ろう</u>：皆さんでテーマを決め語りませんか？趣味の映画、スポーツから毎日の体調管理など一緒に話しましょう。</p>	<p><u>すまいるアフタヌーンティ</u>：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。</p>
<p><u>合同音楽クラブ</u>：今月はポルタで発表です。皆での発表の他にも個人での発表も大歓迎です。</p>	<p><u>BBQ</u>：尾浜コミュニティホールでBBQをします。前日に準備をします。買い出しや材料を切るお手伝いをして下さる方は、参加お待ちしております。(費用 500円)</p>
<p><u>公園へ行こう/公園スポーツ</u>：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行います</p>	<p><u>外出レク</u>：7月の外出レクについて話し合います。</p>
<p><u>誕生日会</u>：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><u>すまいる音楽クラブ</u>：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。 <u>音楽練習</u>：「夏の日1993」を練習します。</p>