



月	火	水	木	金	土	日
						1
						休日
2	3	4	5	6	7	8
環境整備	11:00~ すまいる音楽 クラブ	料理作り準備	園芸 (追肥、コスモス 種まき)	七夕まつり 準備	休日	休日
書道&絵手紙	外出しク話し合い	料理作り	13時~14時 テニス	七夕まつり		
9	10	11	12	13	14	15
創作活動 (バザーの準備)	テーマを決めて話 そう!	ゲーム	すまいるボウリ ング	わっしょいカーニ バル話し合い	休日	休日
すまいるアフ タヌーンティー (紅茶/クリームソ ーダ)	陶芸&シルバーア クセサリー/ もんだ先生による 落語講座	職員会議のため閉所	15:00~ 合同音楽クラブ	誕生日会		
16	17	18	19	20	21	22
海の日で お休み	公園へ行こう	そうめん流し 準備	お菓子作り準備	外出しクリエ ーション	休日	休日
	わっしょいカーニ バル練習(アンマー)	そうめん流し (昼食)	お菓子作り			
23	24	25	26	27	28	29
創作活動 (バザーの準備)	ウォーキング	音楽鑑賞	園芸 (追肥/収穫)	教え合いの会	休日	休日
カラオケレク	振り返り&8月 の予定表づくり	すまいる会議の ため閉所	ダーツ大会	今北まつり準備 17時~(希望者) 今北まつり		
30	31					
ゲーム	すまいるで使う 遊具を作ろう (DIY)					
かき氷を作ろ う!	クイズを出し合 おう!					

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。

七夕祭り：何をするかは話し合って決めます。短冊に願いを込めて笹に飾り付けましょう。

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！

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。

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：ほうれん草に追肥をします。新しくコスモスの種を蒔く予定です。

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。今月も先生による落語会があります！

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。

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。今月は、バザーにむけて商品を作ります。

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。

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)

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。

そうめん流し/かき氷：すまいる恒例のそうめん流しとかき氷作りをします。(費用 200円の予定です。)

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：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。(費用100円程度)

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。

外出レク：皆さんで行先を決めます。楽しい一日を過ごしましょう。

今北まつり：立花駅の南側にある高瀬公園で、すまいるの創作品を売ります！希望者は当日、一緒に売りに行きましょう！

すまいるで使う遊具を作ろう：すまいるで使う遊具を手作りします。どんな遊具を作りたいか考えて来てください。

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。