



2024



プログラム表



プログラム時間	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
AM 9:50~11:30	休み	スポーツ 風船バレー	カレンダー作成	クリエイション [ペーパークラフト]	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~14:40		ロードシネマ + 趣味活	フィットネス - ストレッチ・ヨガ	カラオケ [くじ引き]		みずほ新聞	
	8	9	10	11	12	13	14
AM 9:50~11:30	休み	スポーツ スパランド 裸・楽・良	カレンダー作成	課外 ほうらい館 & 江口浜	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~14:40		音楽鑑賞 + 趣味活	フィットネス - ストレッチ・ヨガ			みずほ新聞	
	15	16	17	18	19	20	21
AM 9:50~11:30	休み	クッキング [みずほ定食]	カレンダー作成	ミーティング [10月プログラム]	楽器演奏	音遊びの会	みずほデー [夏の歌大会]
PM 13:00~14:40				フィットネス - ストレッチ・ヨガ			みずほ新聞
	22	23	24	25	26	27	28
AM 9:50~11:30	休み 秋分の日	休み 振替休日	カレンダー作成	買い物外出 [アクロスプラザ]	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~14:40				フィットネス - ストレッチ・ヨガ	クイズ カードレク		
	29	30	1	2	3	4	5
AM 9:50~11:30	休み	ヘルシースイーツ [大学いも]	✓ 毎月初めは、「健康チェック」・「(対象者のみ)更生訓練費の押印」を実施しています。 ✓ プログラム以外に、個別支援(面談・外出等)も行っています。(予約制) ✓ 状況に応じて、プログラム内容(時間)が、変更になる場合がありますのでご了承ください。				
PM 13:00~14:40		ボランティア in しもあたら					

【 今月のお知らせ 】

- 9 / 2(月)*** 「ロードシネマ+趣味活」
ロードシネマの作品は、参加者で決定し視聴となります
- 9 / 9(月)*** 「スポーツ スパランド裸・楽・良」(鹿児島市東俣町1450番地)
持参：手帳をお持ちの方は、提示で300円に減免となります
※利用される方は、水泳キャップ着用が必須となります
- 9 / 11(水)*** 「課外 ほうらい館&江口浜」(日置市東市来町伊作田7425-5)
移動：ゆうあい福祉バス
昼食：レストランで各自、メニューから注文となります(実費)
- 9 / 16(月)*** 「クッキング みずほ定食」
昼食：豚バラ大根やその他、調理予定となります