



















プログラムのご案内

感染対策をしながら、プログラムを実施しています。

- 足湯**：好みの入浴剤を選んでリラックスタイム。感染対策のため人数を制限し、2部制で行っています。 
- アニドラ**：アニメやドラマを観ます。見てみたい作品があれば教えてください。
- あるく**：公園や展望台へ歩きます。千代崎駅までゴミ拾い「クリーンあるく」もあります。
- 囲碁&五目並べ部**：本格的な囲碁に加えて、気軽に五目並べもできますよ。 
- SST**：Social Skills Training（社会生活技能訓練）の略で、人と上手にやりとりする方法を練習をしています。
- 園芸**：畑や花壇の手入れを通じ、植物を育てる喜びを体験します。熱中症対策のため、短時間で行っています。
- オセロ同好会**：手作りのおーきなオセロ盤を使ってみんなで勝負だ～！ 
- 音楽の時間**：ゆったりと音楽に触れましょう♪クリスマス会に向けてハンドベルの練習をしています。 
- カラオケ**：好きな曲を歌いましょう 
- カローリング**：床上で行うカーリングです。とても楽しいので、まずは一度挑戦してみてください。 
- 革細工&ジグソーパズル**：革細工でキーホルダーや小銭入れなど、自分だけの作品を作ってみませんか？ 
- グラウンドゴルフ**：専用の道具を使って、ゴルフのようにホールポストを目標けてボールを打ちます♪ 
- くるまき**：紙を巻いてパーツを作ったり、そのパーツで作品を作ります。
- グループトーク**：いろいろなテーマに沿って気軽にお喋りしましょう。
- 健康チェック**：毎月の健康チェックで自分の身体を知りましょう。グラフにすると変化がわかりやすいですね。
- こぐッチ**：ストレッチや筋トレ、ダンスなどで体を動かしましょう！クリスマス会でダンスの発表をします♪
- 今年のふり返り**：映像を見ながら今年をふり返って、会話に花を咲かせましょう♪
- 椎葉組**：土木作業や木工作業など、いろいろな作業に取り組みます。 
- 椎葉の時間**：何をするかはお楽しみ♪みんなでワイワイと楽しみましょう。
- しゃべり倶楽部**：言葉遊びや連想ゲームなど言葉を使ったプログラムです。見学のみでの参加も可能です。
- 室内ゲーム**：道具を使ったり頭を使ったり、様々なゲームを考えています。
- 手芸**：縫い物や編み物をしています。材料を持参しても良いですよ～♪
- 手話トーク**：「目で見える言葉」と言われる手話にチャレンジしてみませんか？クリスマス会で発表をします！
- 将棋くらぶ** **リニューアル!**：今月より将棋サロンとぱちぱちクラブが合体し、リニューアルしました。 
初心者の方大歓迎です。まずは、ちょっと覗いてみてください
- スポレク**：どこでも誰でも楽しめる、軽い運動を取り入れたレクリエーションです。IGOボール・クッ部・
ピンバグ・ポケットボール・みんマス・モルック・ラダゲなどの中から選んで行っています。
- 創作活動**：ナイトケアのプログラムです。革細工やジグソーパズルなどができます。内容はご相談ください。
- 卓上ゲーム**：オセロ・麻雀・トランプ・花札など、一緒に楽しみましょう。 
- 卓球部&テニポン部**：卓球とテニポン（室内版のテニスです）を楽しんでいます。 
- ダーツBu**：あなたは、狙ったところに矢を射れるのか！？挑戦を待つ！
- 手湯**：温めることで血流を良くし、疲労回復などにも効果があります。
- 読書**：ゆっくり読書タイムです。本の持ち込みも可能です。 
- 脳トレ**：クロスワードパズル・点つなぎ・スケルトン・塗り絵など、好みのものを選んで取り組んでいます。
- 盤上遊戯**：様々なボードゲームやカードゲームに取り組めます。みんなで相談しながらやりましょう。 
- 美術**：色々な画材で絵を描いたり、絵手紙作りや塗り絵もできます。 
- ビデオ**：アニメ・時代劇・邦画・洋画…。大きなスクリーンで上映しています。
- ふだ会**：ものづくりで作った大きなカード（ふだ）を使ってゲームをします。 
- ペン字**：写経をしたり、様々な言葉を書きます。落ち着いた気持ちになってきます・・・。
- ポッチャ**：気軽に楽しめるスポーツです。白い球に近づけられたら、「ナイスポッチャ！」 
- 文字**：書道に親しむ時間です。上手い・下手は気にしないで気楽に楽しみましょう。
- ものづくり**：折り紙や色画用紙を使った季節のものづくりや、プログラムで使う道具を手づくりしています。
- ものワーク**：外部から依頼を受けた「もの」を制作し納品します。
- ゆるヨガ**：心身のバランスを整える健康法の1つです。ゆる～く取り組みませんか？ 
- わたしらボ**：ラボとはラボラトリー（研究）のこと。みんなで一緒に『わたし』について考えてみませんか？

※上記以外にも、不定期開催のプログラムがあります。