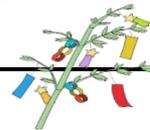




みんなで楽しもう&遊ぼう&元気になろう

# 地活プログラムの予定

なびいでは地域活動支援センター事業としていろいろなプログラム活動や催しを行っています。見学や体験参加も大歓迎！興味があるものがあったら、まずはぜひ一度来てみてください。



## デイサービス

★1回だけでもOK 曜日・時間 月2回 (水) 13:00~15:00

**6/5 (水) 都立薬用植物園** 集合 13:00 国立駅旧駅舎内 (※立川駅集合、現地集合をご希望の方はご相談ください) **もちもの** 交通費 740 円 (障害手帳をお持ちの方は 520 円) **移動ルート** 国立駅<JR 中央線>立川駅<西武バス>都立薬用植物園前

都内で唯一世界各国の貴重な薬草・草木が約 1600 種栽培されている植物園です。敷地内では薬草植物だけでなく四季折々の風景が楽しめます。貴重な植物を見て楽しむのはいかがですか？

**6/19 (水) 『めいぎんぐスイーツ』ロシアンルーレット** 集合 13:00 なびい 参加費 150 円

餃子の皮であんこ入りのシガレットクッキーを作ります。バターと砂糖をまぶしてクルクル丸めてトースターで焼くだけととっても簡単♪しかし、その中にはハズレが紛れ込んでいる！あんこの中にすっぱいものや辛いものやしょっぱいものが…！！気をつけろ～！

**7/3 (水) 『めいぎんぐスイーツ』クラッシュアイスパフェ** 集合 13:00 なびい 参加費 200 円

暑い夏を乗り切るためには、やっぱり冷たくて甘くておいしいものは欠かせないですよね！という訳で、ジュースを凍らせたシャーベットを砕いた「クラッシュアイス」にフルーツをトッピングしたパフェを作ります。一緒においしく涼しいひとときを過ごしませんか？

**7/17 (水) ミーティング** 集合 13:00 なびい

8 月から 11 月のデイサービスの予定を決めます。夏の暑さを乗り切るための涼しくなるような…、秋は何をするにも良い季節ですので何でもありですね！みなさんからの「あんなことしたい」「こんなところ行きたい」というお声をお待ちしております。

## ぷちぷろぐらむ ★1回だけでもOK

**6/29 (土) カードゲームで遊ぼう！** 会場・時間 なびい 14:00~15:00

フリースペースでお好みのカードゲームをして楽しみませんか？カードゲームは自然な会話やコミュニケーションが脳を刺激して活性化させる働きがあるそうですよ。皆さんの参加をお待ちしています。

**7/11 (木) 健康麻雀『なびい JANG』** 会場・時間 なびい 13:00~14:00

【健康麻雀は、お金を「賭けない」・お酒を「飲まない」・タバコを「吸わない」、3つの「ナイ」を徹底しています。麻雀というと、高額な支払いで破産、酔っ払いが絡んでくる、タバコの煙で常に空気が悪い…そんなイメージをしている人も多いのではないのでしょうか。しかし、麻雀の「ゲーム性」という部分に目を向けると、さまざまな戦略や基礎知識を必要とした、健全な頭脳ゲームであることがわかります。近年ではそこに着目し、麻雀を、囲碁や将棋と同様の知的競技にしようという動きも出てきました。その流れの中で出てきたのが健康麻雀です。】  
ルールを知らない、興味はあるけどやったことない…という方でも大丈夫。初心者大歓迎！ベテランとペアでもできます♪もちろん見るだけでも OK

その他にも、人が集まれば突然企画が立ち上がります。急な企画は、玄関のチラシでお知らせします。ご興味のある方は、ぜひ参加してください。

## ヨガ教室

**お知らせ** ※毎年の酷暑による気温上昇のため、開催時間を少しでも気温が下がってくる夕方に変更します。ご理解・ご協力をお願いします。

★1回の参加だけでもOK ★要予約

曜日・時間 月2回 (木) または (金) 13:30~15:00 ※夏 (7月~9月) は 16:00~17:00

もちもの等 必要な方は 着替え、飲み物など

日程・会場 6/6 (木) 国立市民体育館(第3体育室) 13:30~

6/14 (金) 国立市民体育館(第3体育室) 13:30~

7/4 (木) 国立市民体育館(第1体育室) 16:00~

7/18 (木) 国立市民体育館(第1体育室) 16:00~



### 【ヨガ講師/松尾さんからのメッセージ】

『ムリのない軽い運動で少し元気が出たり、やる気になったりします。この教室は途中参加、途中休憩、途中退室OK、体のカタいスタッフ（笑）も一緒にやりますので気軽に参加してみてください。ポーズは簡単なやり方に変えた形を紹介しながら進めるのでカタくても大丈夫！呼吸に意識を向けることが大切なので、どなたでも参加できます。姿勢を少し整えることで見た目が良くなったり気持ち前向きになったりします。血流がよくなりむくみの改善、腰など関節の痛みの予防改善が期待できます。是非一度来てみてください。見学だけでもオーケーですよ。』

### お楽しみ会 ★1回だけでもOK ★要予約 曜日(土)

『みんなでやるともっと楽しい』をモットーに、とにかく楽しいことをやろう！という会です。

日程 6/8(土) 14:00~16:00 『なびい句会』 会場 なびい・谷保天 参加費 300円

俳句を楽しんでみませんか？谷保天まで散策して“季節を感じながら”一句ひねった後、なびいに戻ってお茶とお菓子を食べながら発表します。当日は工藤さんも参加して下さいます。散歩とお茶とお菓子を楽しむだけの参加もOKです。

日程 7/13(土) 12:00~15:00 『カレーの日』 会場 棕櫚亭I 参加費 300円

12時から15時まで、ご都合の良い時間にカレーを食べにいらっしゃいませんか？調理のお手伝いをして下さる方は11時頃いらして下さい。今回はシーフードカレーです。

3和食の会 ★要予約 参加費 300円 場所 なびい 定員 4名 曜日・時間 月3回 11:00~13:00

もちもの 必要な方はエプロン ※食事を持ち帰りたい方は容器をご持参ください

日程 6/12(水) 6/26(水) 7/10(水) 7/24(水)

### 昼食サービス ★1回だけでもOK ★要予約

曜日・時間 火~金 12:00~13:00 代金 500円 予約 当日 10:30×切 お電話でご予約下さい。

法人内の宅配弁当をしている事業所ピアスで作った日替わり弁当を身内価格でお召上がり頂けます。メニューはフリースペース掲示にて見ていただくか、お電話でお問合せください。

- 各プログラムに初めて参加するときは、事前に担当スタッフにお声かけ下さい。詳しい内容などをご説明します。
- 『★要予約』→なるべく前日までに参加希望のご連絡を下さい。当日のご連絡ですとご希望に添えない場合がありますのでご了承下さい。
- 『★1回だけでもOK』→毎回、続けてではなく、ご希望の日時・内容の時だけの参加で大丈夫です。

### <プチプログラム 健康マージャン >

健康マージャンに参加したメンバーの感想です。

《Sさん》

カードの麻雀は初めてでしたが問題なく、牌と同じように心理戦を楽しめました。

役表も用意してくれているので初心者の方でも楽しめると思います。

対戦中も毎回盛り上がっていますが紙なので音も静かでタバコの煙もなくとても健康的な麻雀だと思いました。

《Iさん》

賭けをしないので健康的に楽しめます。楽しいです。

《Kさん》

ルールをあまり知らなくても、職員さんが手助けしてくれるので楽しいですよ。

