



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

10/2(水) 『スポーツ』

集合13:00 総合体育館1階ロビー集合 **持ちもの**体育館履き

貸し切りで広々と体育館を使って、体操、ストレッチ、卓球、ソフトバレー、フリスビー、バトミントン、縄跳び等が出来ます。一緒に身体を動かしてみませんか？準備体操だけでも見るだけでも参加OKです！

10/16(水) 秋の散策『江戸東京たてもの園@小金井公園』 ★要予約

集合国立駅改札 12:30 集合 **持ち物**交通費(800~400円) 江戸東京たてもの園入園料(400円但し手帳有で無料)

好評につき昨年度につづいて2回目！今回も小金井公園内を散策しつつ、併設されている江戸東京たてもの園に立ち寄る予定です。『く特別展』特別展 武蔵野の歴史と民俗～「武蔵野郷土館」がのこしたモノたち～』が開催されているそうなのでご興味ある方はぜひ。一緒に秋のお散歩を楽しみませんか？

11/6(水) 『スポーツ』

集合13:00 総合体育館1階ロビー集合 **持ちもの**体育館履き

貸し切りで広々と体育館を使って、体操、ストレッチ、卓球、ソフトバレー、フリスビー、バトミントン、縄跳び等が出来ます。一緒に身体を動かしてみませんか？準備体操だけでも見るだけでも参加OKです！

11/20(水) 何か楽しいことないかな～？『ミーティング』 **集合**13:00 なびい

12~3月のデイサービスで何をするか考えます…と言ってもほとんどおしゃべりしています。「最近、こんなお店ができたらしいよ」「昔、食べたアレおいしかった～」なんておしゃべりしたら『じゃあみんなでこんなことしたら楽しそうじゃない？！』と、気づけば楽しい企画が決まっています。もちろん聞くだけ参加も大歓迎ですので、おしゃべりが苦手でも大丈夫！「何か楽しいことないかな～？」と思っている方のご参加お待ちしております。

ぴちぷろぐらむ ★1回だけでもOK

10月~11月 未定

決まり次第、玄関のチラシなどでお知らせします。「こんなことやりたいな」というご要望がある方はぜひスタッフにお声かけください。一緒に企画を考えましょう♪

【報告】夏の特別イベント『ふっくりー』さんとコラボ！自主製品即売会&パステル画ワークショップ

8/23(金)になびいで「ふっくりー」と一緒にイベントを行いました。パステル画ワークショップではふっくりー利用者さんが先生になってくれて、『虹』をテーマにした絵の描き方を教えてもらいました。パステル3色(赤・青・黄)をハガキに塗り分け、色の境目を指でこすると複雑で綺麗な色になって、その上にロウソクや鳥のぬき型を置き、型の中を消しゴムで消すとロウソクや鳥の形が浮き上がり最後にヘアスプレーでコーティングして完成。同じ色を使っているのに不思議とそれぞれの個性が出た素敵な作品になりました。参加したなびいメンバーさんは「とても楽しかった。自宅でも手に入る材料で家でも作ってみた」とのことでした。またステキな革細工のアクセサリや小物をたくさん持ってきていただき、女性陣は目をキラキラさせてお気に入りを見つけて購入していました。



ヨガ教室

お知らせ※開催時間が通常(13:30~15:00)に戻ります。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) **持ちもの等** 必要な方は 着替え、飲み物など

日程・会場 10/17(木) 国立市民体育館(第3体育室) 13:30~15:00

10/31(木) 国立市民体育館(第3体育室) 13:30~15:00

11/7(木) 国立市民体育館(第3体育室) 13:30~15:00

11/21(木) 国立市民体育館(第3体育室) 13:30~15:00



【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が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10/12(土)14:00~16:00 『秋の運動 ポッチャをして楽しもう！』

会場ピラス **参加費**100円 ★要予約

運動の秋です。ヨーロッパ生まれのスポーツ「ポッチャ」を行います。パラリンピックの競技にもなっているスポーツです。年齢、性別関係なく誰でも気軽にできますので、お菓子を食べながらみんなで「ポッチャ」をして楽しみませんか？※なお、13:00~15:00はフリースペース閉所です。

日程11/9(土)12:00~15:00 『カレーの日』 **会場**棕櫚亭I **参加費**300円 ★要予約

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やいませんか？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。何かカレーかはお楽しみに！

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

持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 10/9(水) 10/23(水) 11/13(水) 11/27(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ラスで作った日替わり弁当を身内価格でお召し上がり頂けます。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。