

2025年4月予定表

神栖市精神障害者デイケア **青空**

水曜日			木曜日			金曜日					
2	午前	しゃべり場	健康相談室	3	午前	アイロンビーズ	健康相談室	4	午前	室内スポーツ	集会室B
	午後	フリータイム			午後	フリータイム			午後	フリータイム	
9	午前	上映会	研修室	10	午前	ストレッチ体操	集会室B	11	午前	アイロンビーズ	集会室B
	午後	フリータイム			午後	フリータイム			午後	フリータイム	
16	午前	ストレッチ体操	集会室B	17	午前	室内スポーツ	健康相談室	18	午前	音楽鑑賞	交流サロン/健康相談室
	午後	フリータイム			午後	フリータイム			午後	フリータイム	
23	午前	調理の日	 栄養実習室/健康相談室 事前申し込み制 (下記参照)	24	午前	読書タイム	健康相談室	25	午前	ゲームの日	健康相談室
	午後	フリータイム			午後	フリータイム			午後	フリータイム	
30	午前	アイロンビーズ	健康相談室	~調理の日について~ 事前申し込み制になります (参加費：200円、期日：4/11(金)) 部屋AM:栄養実習室 PM:健康相談室				 今回はカレーライス をみんなで 作りましょう!			
	午後	フリータイム									

～ 最近の活動の様子 ～

最近、徐々に寒さも和らぎつつありますが、まだ青空散歩など、屋外での活動再開には至っておりません。

代わりにしゃべり場でメンバーさんから提案のあった、室内でも行える「ストレッチ体操」を取り入れ、定期的を実施しています。

参加いただいた方からも「身体が温まるし、運動不足の解消にもなるね」と好評をいただいています。



▲イスに座ったままできる体操 (会議室)



▲全身を使って、身体を伸ばすストレッチ体操(余暇活動室)

春一番が吹き、吹く風も心地よい季節になりました。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

新年度を迎え、調理や外出行事なども再開いたします。またフリータイムなどの時間を活用し、神之池への花見(青空散策)なども行ってみませんか。

皆さまのご参加お待ちしております。

～フリータイムについて～

フリータイムの活動内容は興味・関心のあるプログラムを選ぶことができます。また自身でやりたいものを持ち込んで過ごすこともできます。

活動例) カードゲーム、ドンジャラ、読書、手芸、オセロ、アイロンビーズ、仮眠など

場 所: 神栖市保健・福祉会館内 時間: 午前10時～午後3時

連絡先: 神栖市社会福祉協議会 地域福祉総合相談センター 電話0299-93-0294