

2023

銚子市地域活動支援センター

〒288-0043 銚子市東芝町5-1
TEL・FAX:0479-24-7730

休み:日・月・祝日(月曜が祝日の場合翌日休み)

電話対応:8:30~17:00



かんらん予定表

明けましておめでとうございます！
本年も笑顔で楽しく過ごしましょう♪

～ご利用の際のお願い～

- ①マスクの着用 ②入口で手指の消毒
 - ③検温と体調面の確認 ④距離をあける
- ご不便おかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
※プログラムの急な変更もあります。
※一人時間やグループ交流 その時の気分で自分時間を過ごしませんか？

調理プログラム以外のプログラムは、人数や状況により変更になる場合があります。

一緒に、その日を作り上げていきましょう♪

ピアサポートひかりミーティング

1月14日(土)
10:30~
佐野長
不動産2F



日	月	火	水	木	金	土	
悪天候の場合 台風や悪天候で 警報 が発令された場合は、休館になります。皆様の安全が第一です。		調理プログラムの参加について ★電話での予約OK ★作り置きの場合はプラス50円に対応できます。詳細はお問い合わせ下さい。	調理プログラムは食材調達都合上、予約者優先です。限8...限定8食という意味になります。 ・調理開始時間を10分超過しますと作り置きでの参加となります。	5 初日来所者特典！ 新年の開所スタート！ 本年も宜しくお願い致します PM 新年の茶話会 「今年の目標」を話そう！	6 新年リフレッシュDay セルフエステでリラックス(ホットティーで一息) PM~お抹茶の日 100円(茶菓子付) カードゲーム等	7 絵馬に願いを書いて飾りましょう！ PM お汁粉サービス(無くなり次第終了) 活動ミーティング	
8	9	10	11	12	13	14	
成人の日	振替休日		PM 紙飛行機を飛ばそう研究会★(お茶付き) 人生は~紙飛行機♪ スイッチtime (1時間)	12 ピアサポート 専門員実習 ドリアorグラタン ランチ 250円10:00~(限8) PM ピアサポーター来所 PM ドリンク喫茶	13 年明けうどんランチ 200円10:30~(限8) テーブルカーリングを 楽しもう！	14 ピアサポート 専門員実習 10:30~ピアサポート ひかりミーティング カレーの日(サラダ付) 250円(大盛350円) 予約締切1月13日(金)	
15	16	17	18	19	20	21	
定休日	折り紙でリース スムージーの日 当日11:30受付(50円) 12時から提供します スイッチtime(1時間) カードゲーム等自由時間	17 自分オムライス作り 10:30~250円(限8) 卓球気分Day 勝負ではなくラリー重視	18 風船バレー&イスに座ってストレッチ ハンドベルを楽しもう 簡単パイお菓子作り 13時15分~ 参加費120円(お茶付)	19 胃に優しいスープランチ 12時に提供250円 限定8食(予約優先) ボードゲーム等 色々楽しもう！	20 かんらん喫茶 10時~ドリンクオーダー 11時30分~ランチオーダー 午後~デザート?!(限定)	21 かんらん喫茶 10時~ドリンクオーダー 11時30分~ランチオーダー 午後~デザート?!(限定)	
22	23	24	25	26	27	28	
定休日	軽く運動をしよう！ スムージーの日 当日11:30受付(50円) 12時から提供します スイッチtime(1時間) カードゲーム等自由時間	24 中華まんの日！ 250円10:30~(限8) テーブルカーリングを 楽しもう！	25 ピアサポート 専門員実習 レンジうどんランチ 200円10時30分~ ピアサポート事業・学習会 超不思議マジックショー 13時30分勤労コミセン	26 リフレッシュDay セルフエステでリラックス(ホットティーで一息) PM ドリンク喫茶 ゆったり過ごそう ボードゲーム等	27 分散ランチはお餅を楽しもう！250円 (数種類の味を満喫) PM DVD鑑賞	28 分散ランチはお餅を楽しもう！250円 (数種類の味を満喫) PM DVD鑑賞	
29	30	31	★ドリンクカフェ★ 張り子でオリジナルの縁起物「ミニだるま」を作ってみませんか？ 参加費無料 ※作業は数日かかります。		かんらん喫茶のご案内 かんらんカフェはデザートが主でしたが、喫茶はランチ中心のメニューになります★ ドリンクは、10時~オーダーできます。 ランチは、11時~オーダーです。メニュー内容は「気まぐれ」になります！ ・午後から「気まぐれ」デザートがあるかも？！		★今月のクラフト★ 張り子でオリジナルの縁起物「ミニだるま」を作ってみませんか？ 参加費無料 ※作業は数日かかります。

2023年1月5日9時~開所します！

初日来所してくれた方には特典があるかも？！
乞うご期待です★

2023

ピアサポート事業
「超不思議マジックショー&マジック体験」
日時:令和5年1月26日(木)
13時30分~15時
場所:勤労コミセン2F

リフレッシュDayとは？
洗顔して、美顔器で15分位のコースを堪能。
美白パックからの保湿、最後にハーブティーで体内もリフレッシュ！

1月25日 肉まんの日
1902年旭川で観測史上最低気温の-41度を記録したことに因んで、寒い日に温まってほしいという想いから制定されたそうです。