

2023

銚子市地域活動支援センター I 型

〒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)

# かんらん予定表

開所時間:9時~16時30分



今月から、「歌う」(マスク着用)プログラムを徐々に再開していきます。お楽しみに♪千葉科学大学・看護学部の実習生が来所されます。宜しくお願い致します。

### ~ご利用の際のお願い~

①マスクの着用 ②入口で手指の消毒は引き続きお願い致します。  
今月から検温行いません。来所時は、出席簿に来所時間と退所時間の記入をお願い致します。  
※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？

★印の調理プログラムは開始時間10分前にはご到着をお願いします。開始10分経過した場合は、作り置き価格になります。調理参加できない方、参加費プラス50円で作り置きも対応可(予約必須)

### ピアサポートひかりミーティング

6月10日(土)  
10:30~  
佐野長  
不動産 2F



日	月	火	水	木	金	土
R5年度ピアサポ事業 学習会 テーマ:「やさしいストレッチ」 日時:6月15日(木) 参加無料 13時30分~15時まで 場所:勤労コミセン2階 体を動かしてリフレッシュ♪		食品ロスへの取組み 食材を無駄にしない活動を目指しています。そのため、当日にメニューが発表になる場合もあります。ご理解とご協力をお願い致します。		★トルネードポテト作り 10:30~12:00 150円(スープ付き)限定8 PM風船うちわパレーをやろう! 自分時間・ゲーム等	リフレッシュDay 2 エステでリラックス 美顔器でスチーム&パック&保湿♪紅茶付 牛乳餅作り&お抹茶 13:15~14:15 100円(限定10) 自分時間・ゲーム等	フライパン一つで作る ★ナポリタン作り 10:30~12:00 250円(サラダ・スープ付き) ワンドリンクサービスDay 午後をゆっくり過ごそう~ 自分時間・ゲーム等
4	5	6	7	8	9	10
定休日	イスに座ってストレッチしよう! スムージーの日 当日11:30受付まで 50円 ダブルは100円 スイッチtime(1時間) カードゲーム等自由時間	リフレッシュDay エステでリラックス 美顔器でスチーム&パック&保湿♪紅茶付 ミニカラオケ 13:15~14:30 自分時間・ゲーム等	実習生 米の日 ★おにぎらずランチ 10:30~12:00 250円(限定8食) 13:15~書道の日 筆に集中! 自分時間・ゲーム等	実習生 リボンレイストラップ作りを楽しもう! 自分クレープ作り 抹茶風味のクレープ 13:15~14:30 150円ドリンク付(限10) 自分時間・ゲーム等	10時30分~ピアサポ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6月9日(金) PMピアスタッフ来所Day 13:15~活動ミーティング 自分時間・ゲーム等	
11	12	13	14	15	16	17
定休日	パーパークラフト スムージーの日 当日11:30受付まで 50円 ダブルは100円 マスクで合唱 13:15~14:15 自分時間・ゲーム等	リフレッシュDay アロマで瞑想(お茶付き) 10:00~11:00 ドリンク喫茶(50円~) 13:15~16:00まで 限定ドリンクは売り切り終了 自分時間・ゲーム等	スクラッチアートを楽しもう★ ピアサポ事業ピアサークル 13:30~15:00 「やさしいストレッチ」 13時~15時15分頃まで閉館	抗疲労の日 梅酢ジュースで疲労回復しよう! PMテーブルカーリングを楽しもう! もぐもぐタイムあるよ~ 自分時間・ゲーム等	★スタミナ丼作り 10:30~順番で作ります 250円(限定12食) カラオケtime 13:15~15:00 一人2曲まで 途中換気します 自分時間・ゲーム等	
18	19	20	21	22	23	24
定休日	自分時間を過ごそう~ スムージーの日 当日11:30受付まで 50円 ダブルは100円 カードゲーム 自分時間 スイッチtime(1時間)	★親子丼ランチ 10:30~12:00 250円(限定8食) 13:30~(お金の使い方)目標をたてて節約しよう会(お茶付き) 自分時間・ゲーム等	久しぶりにナンプレで脳トレしよう! PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談) かき氷始めます! 13:15~(50円~) 自分時間・ゲーム等	リフレッシュDay 23 ミニカラオケ 10:30~11:30 エステでリラックス 美顔器でスチーム&パック&保湿♪紅茶付 自分時間・ゲーム等	かんらん梅雨祭り 参加費300円 詳細後日(締切6月23日金) お昼付き・ゲームや射的等 梅雨のじとじと気分を吹き飛ばそう~!	
25	26	27	28	29	30	
定休日	10時30分~本気のラジオ体操 第1~第3 スムージーの日 当日11:30受付まで 50円 ダブルは100円 スイッチtime(1.5時間) カードゲーム等自由時間	ミニカラオケ 13:15~14:30 6月28日はパフェの日 ミニパフェを作ろう 13:15~150円(限定10食) 自分時間・ゲーム等	実習生 ★冷やし中華 10:30~12:00 250円 限定12食 13:15~書道の日 筆に集中! 書道後はトークtime(ドリンク付き)	実習生 今月お疲れさま39Day★ 10:30~ ハンドマッサージ ドリンク喫茶(50円~) 13:15~16:00まで 限定ドリンクは売り切り終了 自分時間・ゲーム等	来所者にラッキーくじ引き用意しています! 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!	