

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



### ~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。  
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。

**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。

★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

9月9日(土)  
10:30~  
佐野長不動産2F  
9月23日 祝日  
銚子電でミニ銚子観光  
先着10名 詳細はかんらんに連絡下さい。

まだまだ暑さは厳しいですが、もう9月です!早いものですね~。心と体の調子を整えて、一緒に日々を笑顔で過ごしましょう!台風のシーズンです天気予報の動向も観察をお願いします!警報発令の場合は休館になります。

日	月	火	水	木	金	土
<b>R5年度ピアサポ事業・学習会 二本立て!</b> ①千葉科学大学 看護学部の学生さんが全面協力! テーマ「自分の健康チェックをしよう」 場所:かんらん 日時:9月16日(土) 13時30分~15時まで ②旭中央病院PSWと病院で勤務するピアスタッフのお話 テーマ「ピアサポート活動の実際」 場所:勤労コミセン2F 日時:9月21日(木) 13時30分~15時まで			<b>悪天候の場合</b> 台風や悪天候で <b>警報</b> が発令された場合は、休館になります。皆様の安全が第一!台風ニュースの警報確認をお願い致します。	<b>朝カラオケ</b> 10:00~11:30 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	<b>1</b> <b>朝カラオケ</b> 10:00~11:30 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	<b>2</b> <b>ピアサポートひかりミーティング</b> 9月9日(土) 10:30~ 佐野長不動産2F 9月23日 祝日 銚子電でミニ銚子観光 先着10名 詳細はかんらんに連絡下さい。
<b>3</b> <b>4</b> <b>定休日</b>	<b>5</b> イスに座ってストレッチしよう! <b>スムージーの日</b> 当日11:30受付 50円 ダブル100円 スイッチtime(1.5時間) カードゲーム等自由時間	<b>6</b> <b>朝カラオケ</b> 10:00~11:30 スクラッチアートを楽しもう★ 自分時間・ゲーム等	<b>7</b> <b>リフレッシュDay</b> 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 ドリンク喫茶&かき氷(なくなり次第終了) 50円~ 自分時間・ゲーム等	<b>8</b> <b>アロマで瞑想(お茶付き)</b> 10:00~11:00 自己肯定感を高めよう。 <b>自分クレープ作り</b> 13:15~14:30 150円ドリンク付(限10) 自分時間・ゲーム等	<b>9</b> <b>10時30分~ピアサポひかりミーティング</b> <b>カレーの日(サラダ付き)</b> 250円(大盛350円) 予約締切9月8日(金) 11:30頃~順次 <b>カラオケtime</b> 13:15~15:30 一人2曲まで 途中換気します	
<b>10</b> <b>11</b> <b>定休日</b>	<b>12</b> <b>パーパークラフト</b> <b>スムージーの日</b> 当日11:30受付 50円 ダブル100円 スイッチtime(1.5時間) カードゲーム等自由時間 自分時間・ゲーム等	<b>13</b> <b>リフレッシュDay</b> 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 ドリンク喫茶&かき氷(なくなり次第終了) 50円~ 自分時間・ゲーム等	<b>14</b> <b>折り紙</b> <b>PMピアスタッフ来所Day</b> (PMピア個別相談) <b>13:15~書道の日</b> 筆に集中! 自分時間・ゲーム等	<b>15</b> <b>朝カラオケ</b> 10:00~11:30 <b>ミニパンケーキ作り</b> 13:15~14:30 150円(ドリンク付)限10 自分時間・ゲーム等	<b>16</b> <b>来場プレゼント</b> 来てからの楽しみ★ <b>ピアサポ事業・学習会</b> 13:30~15:00 「自分の健康チェックをしよう」千葉科学大学共催です★お楽しみに! 場所:かんらん	
<b>17</b> <b>18</b> <b>定休日</b>	<b>19</b> <b>振替休日</b>	<b>20</b> <b>朝カラオケ</b> 10:00~11:30 <b>アロマで瞑想(お茶付き)</b> 13:30~14:30 リラックスしましょう★ 自分時間・ゲーム等	<b>21</b> <b>リフレッシュDay</b> 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 <b>ピアサポ事業・学習会</b> 13:30~15:00 「ピアサポート活動の実際」勤労コミセン2F 13時~15時15分頃まで閉館 自分時間・ゲーム等	<b>22</b> <b>★鶏飯(郷土料理)</b> 10:30~12:00 250円(スープ付き)限定8 <b>PMテーブルカーリングを</b> 楽しもう! ドリンク付 自分時間・ゲーム等	<b>23</b> <b>秋分の日</b>	
<b>24</b> <b>25</b> <b>定休日</b>	<b>26</b> 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 <b>スムージーの日</b> 当日11:30受付 50円 ダブル100円 スイッチtime(1.5時間) カードゲーム等自由時間	<b>27</b> <b>朝カラオケ</b> 10:00~11:30 <b>13:15~書道の日</b> 筆に集中! 書道後にホットティーで一息 自分時間・ゲーム等	<b>28</b> <b>折り紙</b> <b>PMピアスタッフ来所Day</b> (PMピア個別相談) <b>ミニパフェを作ろう</b> 13:15~150円(限12食) 自分時間・ゲーム等	<b>29</b> <b>十五夜</b> <b>★十五夜風のランチの日</b> 10:30~12:00 250円(限定8) 13:15~何かはお楽しみ。 <b>来場プレゼント</b> 自分時間・ゲーム等	<b>30</b> <b>今月お疲れさま39Day★</b> <b>かんらん喫茶</b> ランチ11時30分メニュー <b>ドリンク喫茶&amp;かき氷</b> 13:15~15:30頃(なくなり次第終了) ラッキーくじあります! 自分時間・ゲーム等	