

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
R5年度ピアサポ事業・学習会 二本立て! 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			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!台風ニュースの警報確認をお願い致します。	朝カラオケ 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	1 朝カラオケ 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	2 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。
3 4 定休日	5 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 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	6 朝カラオケ 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	7 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 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	8 アロマで瞑想 (お茶付き) 10:00~11:00 自己肯定感を高めよう。 自分クレープ作り 13:15~14:30 150円ドリンク付(限10) 自分時間・ゲーム等	9 10時30分~ピアサポひかり ミーティング カレーの日(サラダ付き) 250円(大盛350円) 予約締切9月8日(金) 11:30頃~順次 カラオケtime 13:15~15:30 一人2曲まで 途中換気します	
10 11 定休日	12 パーパークラフト スムージーの日 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	13 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 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	14 折り紙 PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談) 13:15~書道の日 筆に集中! 自分時間・ゲーム等	15 朝カラオケ 10:00~11:30 ミニパンケーキ作り 13:15~14:30 150円(ドリンク付)限10 自分時間・ゲーム等	16 来場プレゼント 来てからの楽しみ★ ピアサポ事業・学習会 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	
17 18 定休日	19 振替休日	20 朝カラオケ 10:00~11:30 アロマで瞑想 (お茶付き) 13:30~14:30 リラックスしましょう★ 自分時間・ゲーム等	21 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 ピアサポ事業・学習会 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	22 ★鶏飯(郷土料理) 10:30~12:00 250円(スープ付き)限定8 PMテーブルカーリングを 楽しもう! ドリンク付 自分時間・ゲーム等	23 秋分の日	
24 25 定休日	26 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 スムージーの日 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	27 朝カラオケ 10:00~11:30 13:15~書道の日 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	28 折り紙 PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談) ミニパフェを作ろう 13:15~150円(限12食) 自分時間・ゲーム等	29 十五夜 ★十五夜風のランチの日 10:30~12:00 250円(限定8) 13:15~何かはお楽しみ。 来場プレゼント	30 今月お疲れさま 39Day★ かんらん喫茶 ランチ11時30分メニュー ドリンク喫茶&かき氷 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	