

2024

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。体調不良の時はご連絡をお願いします。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。  
※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？

(作り置きOKの場合)  
★印の調理プログラム参加費プラス50円  
※開始時間10分経過した場合もプラス50円  
★がない調理プログラムは、差額なしで作り置きできます。予約をお願いします。

### ピアサポートひかりミーティング

4月13日(土)  
10:30~  
佐野長  
不動産 2F



R6年4月から、誕生日の月に来所された方にささやかですが、プレゼントを用意する予定です♡  
毎日来所された方には「皆勤賞」も準備予定です。無理禁物です。悪天候や体調不良の時は、お休み優先です。

日	月	火	水	木	金	土	
1	定休日	<p>朝カラオケ 9:30~10:45</p> <p>13:15~ セルフハンド マッサージ</p> <p>スイッチtime 1時間&amp;自分時間</p>	<p>大人のぬり絵time ゆったりと~</p> <p>スムージーの日 当日11:30受付12時提供 50円 ダブル100円</p> <p>午後カラオケ 13:15~14:45 自分時間・ゲーム等</p>	<p>エステでリラックス 美顔器でスチーム&amp;パック&amp;保湿♪紅茶付</p> <p>桜餅作り~関東風~ 13:15~お茶付き 100円(限定12食)</p> <p>UNO等 カードゲーム</p> <p>自分時間・ゲーム等</p>	<p>折り紙倶楽部 一緒に創作 しましょう~!</p> <p>ドリンク喫茶 (なくなり次第終了) 13時15分~16時 50円~</p> <p>自分時間・ゲーム等</p>	<p>来場者特典 みたらし団子 プレゼント</p> <p>ピアサポートひかり共催 お花見企画 第2弾! 自由参加 かんらんに残って過ごしてもOK!</p> <p>カラオケtime 13:15~15:45 途中換気しながら 自分時間・ゲーム等</p>	
7	8	定休日	<p>大人のぬり絵time ゆったりと~</p> <p>スムージーの日 当日11:30受付12時提供 50円 ダブル100円</p> <p>UNO等 カードゲーム</p> <p>スイッチtime 1時間&amp;自分時間</p>	<p>★自分オムライス作り 10:30~予約優先 250円(限定8食)</p> <p>午後カラオケ 13:15~14:45 自分時間・ゲーム等</p>	<p>朝カラオケ 9:30~10:45</p> <p>PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談・要予約)</p> <p>13:15~14:15頃 書道の日</p> <p>ドリンク喫茶 (なくなり次第終了) 14時30分~16時 50円~ 自分時間・ゲーム等</p>	<p>スクラッチ アートを 楽しもう★</p> <p>ベビーカステラ作り 100円 限定8 13:15~14:15頃</p> <p>自分時間・ゲーム等</p>	<p>10時30分~ ピアサポートひかり ミーティング</p> <p>要予約 カレーの日(サラダ付き) 250円(大盛350円) 予約締切3月12日(金) 11:30頃~順次用意</p> <p>カラオケtime 13:15~15:45 途中換気しながら</p>
14	15	定休日	<p>晴天なら 近所を散歩 するかも?</p> <p>おやつ! チーズドッグ風 13:15~14時頃 予約優先 100円(限定8食) 参加する方は、昼軽めに♪</p> <p>スイッチtime 1時間&amp;自分時間</p>	<p>朝カラオケ 9:30~10:45</p> <p>スムージーの日 当日11:30受付12時提供 50円 ダブル100円</p> <p>UNO等 カードゲーム</p> <p>自分時間・ゲーム等</p>	<p>★豚肉ブルコギ風ランチ 10時30分~(限定8) 250円</p> <p>カルメ焼き 1個無料 13:15~14:15 (2個目から30円) 作り置きできません。</p> <p>自分時間・ゲーム等</p>	<p>10時~40分程度 かんらん周辺 クリーン大作戦!</p> <p>掃除参加者にはお楽しみあり♪ 自由参加です。無理せず。</p> <p>自分クレープ作り 13:15~14:30 150円ドリンク付(限12)</p> <p>自分時間・ゲーム等</p>	<p>朝カラオケ 9:30~11:45</p> <p>かんらんカフェ 13:15~16:00 自由参加 50円~ゆったり カフェろ♪★YouTubeで音楽鑑賞する? 誰かPC操作お手伝いお願いします~! 自分時間・ゲーム等</p>
21	22	定休日	<p>エステでリラックス 美顔器でスチーム&amp;パック&amp;保湿♪紅茶付</p> <p>スムージーの日 当日11:30受付12時提供 50円 ダブル100円</p> <p>UNO等 カードゲーム</p> <p>スイッチtime 1時間&amp;自分時間</p>	<p>★たこ焼きならぬ あさり焼きランチ 10時30分~(限定8)250円 ひたすら集中して焼こう!</p> <p>午後カラオケ 13:15~14:45 自分時間・ゲーム等</p>	<p>スクラッチ アートを 楽しもう★</p> <p>PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談・要予約)</p> <p>お絵描パンケーキ作り 13:15~14:30 150円ドリンク付(限8)</p> <p>自分時間・ゲーム等</p>	<p>人生ゲーム 10時15分~1ゲーム 結構時間がかかります! カードゲーム等</p> <p>11時~11時30頃 べっこう飴作り</p> <p>遅カラオケ 15:00~16:00 自分時間・ゲーム等</p>	<p>今月お疲れさま 39Day★</p> <p>朝カラオケ 9:30~11:45</p> <p>13:15~14:15頃 書道の日</p> <p>ドリンク喫茶 (なくなり次第終了) 14時30分~16時 50円~ 自分時間・ゲーム等</p>
28	29	30	<p>振替休日</p>	<p>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。</p> <p>七味、一味、コショウ、辛子、タバスコ、ラー油他も無駄になりやすいため、用意できません。ご理解とご協力をお願い致します。</p>	<p>~★ 物価高騰に関して ~</p> <p>全ての食材が高騰しており、据え置き価格での参加費が難しくなっています。できる限り、工夫をして値段を上げないよう努力しますが、一部内容によっては、金額をあげる場合もあります。ご理解とご協力下さいませよう、宜しくお願い致します。</p>	<p>~悪天候の場合~</p> <p>台風や悪天候で<b>警報</b>が発令された場合は、<b>休館</b>になります。来所前に、TV等で警報確認をお願い致します。皆様の安全が第一!</p> <p>~カラオケについて~</p> <p>開始時間5分前に、歌う順番をじゃんけんかくじ引きで決定します。ご協力をお願いします。</p>	