

2024



銚子市地域活動支援センター I 型

かんらん予定表

〒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)

開所時間:9時~16時30分

~ご利用の際のお願い~
マスクの着用 引き続きお願い致します。

(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

9月14日(土)
10:30~
佐野長
不動産 2F



★カラオケプログラムのお願い★

人気のプログラムです。時間内に来所されても予約上、歌えない場合もあります。
※既に1回以上歌っている方は、後から来所した方に「思いやり」で順番をお譲りいただけますと、ありがたいです。

※プログラムの急な変更もあります。参加人数が少ない場合は、自由活動になる場合もあります。
※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?

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	~かんらん日帰り旅行~		ピアサポ事業学習会		~悪天候の場合~

ドラえもん誕生日
どら焼き作り&冷抹茶
150円(限定10)
10時30分~終了次第

スムージーの日
当日11:30まで受付
12時提供 50円~

スイッチtime
1時間&自分時間

朝カラオケ
10:00~11:15

串の日 甘辛味のおやつ
ソーセージトック作り
100円(限定10)
13時15分~

UNO・ブロック等
自分時間・ゲーム等

セルフ美容の日
洗顔してパックして
スキンケアしよう!

**麻雀先生がいたら
マーじゃん!**

ドリンク喫茶
(なくなり次第終了)
13時15分~16時

スイッチtime
1時間&自分時間

クロスワードの日
数字とにらめっこ!
脳トレtime★

大人のぬり絵time
ゆったりと~

遅カラオケ
15:00~16:15
自分時間・ゲーム等

朝カラオケ
9:30~11:30

13:15~14:15頃
書道の日

かき氷Day50円~
15:00~16:15
氷がなくなり次第終了★
自分時間・ゲーム等

朝カラオケ
10:00~11:15

スムージーの日
当日11:30まで受付
12時提供 50円~

カードゲーム

スイッチtime
1時間&自分時間

麺の日

★サラダうどん
250円(限定10)
10時30分~終了次第

**アロマで瞑想
リラックスしよう**
13:30~14:00頃

自分時間・ゲーム等

朝カラオケ
10:00~11:15

PMピアスタッフ来所Day
(PMピア個別相談・要予約)

かき氷Day50円~
13:15~16:00
氷がなくなり次第終了★

自分時間・ゲーム等

実習生

★自分オムライス作り
10:30~予約優先
250円 限定10食

実習生と話そう会
13:15~14:15頃
(アイステー付)

遅カラオケ
15:00~16:15
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

チキンカレーの日(サラダ付き)
250円(大盛350円)
予約締切9月13日(金)

**PM女性ピアサポーター
個別相談Day(予約優先)**

ドリンク喫茶
(なくなり次第終了)
13時15分~16時

振替休日

敬老の日

セルフ美容の日
洗顔してパックして
スキンケアしよう!

ドリンク喫茶
(なくなり次第終了)
13時15分~16時

**麻雀先生がいたら
マーじゃん!**

自分時間・ゲーム等

朝カラオケ
10:00~11:15

自分クレープ作り
(今回はココア生地)
13:15~14:30
150円ドリンク付(限12)

スイッチtime
1時間&自分時間

大人のぬり絵time
ゆったりと~

かき氷Day50円~
13:15~16:00
氷がなくなり次第終了★

スイッチtime
1時間&自分時間

朝カラオケ
9:30~11:00

ピアサポ事業学習会
「パーソナルストレンクス
を見つけよう!」
時間:13時30分~15時
場所:かんらん 参加無料
※市内在住の障がい者
自分時間・ゲーム等

振替休日

プリンの日

きなこプリン作り
10:30~100円
午後から食べます!
固めるので時間がかかります。翌日食べてもOK

**麻雀先生がいたら
マーじゃん!**

スイッチtime
1時間&自分時間

プラバン工作
好きなキャラクターや
絵柄で小物作ろう!

PMピアスタッフ来所Day
(PMピア個別相談・要予約)

13:15~14:15頃
書道の日

遅カラオケ
15:00~16:15
自分時間・ゲーム等

**明日のお祭り
準備time**

**スクラッチ
アートを
楽しもう★**

遅カラオケ
15:00~16:15
自分時間・ゲーム等

**今月お疲れさま
39Day★**

かんらん夏祭り
締切9月27日(金)
1日参加 350円
(午前のみ 200円)
(午後のみ 150円)
※詳細は後程

~かんらん日帰り旅行~

詳細は、これからです。日程のみお知らせします。
R6年10月26日(土)
行先はまだ未定!もう少しお待ち下さい。
参加費は1000円位を目安に下さい。
(飲み物とおやつ付) バスではなく、3台くらいの
車で分散して向かう予定です。参加人数は、
16~17名くらいの限定数です。人数に達した時点で
受付終了といたします。

ピアサポ事業学習会

パーソナルストレンクスを見つけよう!
~自分ってこんな人なんだ~
講師:駒沢女子大学 看護学部 渡辺教授
千葉科学大学 看護学部 松岡先生

場所:かんらん 参加費:無料
時間:13時30分~15時

~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。来所前に、TV等で警報確認お願い致します。皆様の安全が第一!

~カラオケについて~
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。