



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～
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

言葉の力って偉大!

3月8日(土)
10:30～
佐野長
不動産 2F



3月で一区切りですね! 今月スタンプラリーを開催します。皆勤賞の方は、更に特典が★★
3月は、体を動かす週間を始めたいと思います。YouTubeでストレッチを続けよう。3月15日ミーティングの時に、新年度のお知らせをします。ご参加下さいませ。利用の更新手続きが始まっています。書類に記入お願い致します★

※プログラムの急な変更もありません。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
～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!		調理プログラム等は、限定数があります。予約者が優先となりますので、 予定が確定している方のみ、参加表に 名前を記載し先払いをお願いします。 最近、予約だけ先にしてキャンセルする 方が目立っています。ご協力お願い致 します。		スタンプラリー 3月1日～29日まで 心ばかりの企画ですが ご参加お待ちしております。		来所者特典 ★ちらし寿司風ランチ 10時30分～(限定14) 250円 予約優先
～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。 ご協力お願いします。		朝カラオケ 10:00～11:00 食べられるカップ パンケーキ作り 13:15～14:30 150円(ドリンク付) スイッチtime 1時間&自分時間		パーパークラフト 集中して作品を 作ろう! 13:15～14:15頃 書道の日 ドリンク喫茶 (なくなり次第終了) 14時15分～16時 自分時間・ゲーム等	カラオケtime 13:15～15:30 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(サラダ付き) 250円(大盛350円) 予約締切3月7日(金) PM女性ピアサポーター 個別相談Day(予約優先)
2	3 定休日	天人の ぬり絵time ゆったりと～ 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 します? スイッチtime 1時間&自分時間	朝カラオケ 10:00～11:00 食べられるカップ パンケーキ作り 13:15～14:30 150円(ドリンク付) スイッチtime 1時間&自分時間	パーパークラフト 集中して作品を 作ろう! 13:15～14:15頃 書道の日 ドリンク喫茶 (なくなり次第終了) 14時15分～16時 自分時間・ゲーム等	朝カラオケ 10:00～11:00 人が集まったら YouTube見て ストレッチをしよう! 大人の ぬり絵time ゆったりと～	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3月7日(金) PM女性ピアサポーター 個別相談Day(予約優先)
9	10 定休日	3・11 いのちの日 10:30～ ハンドマッサージ スムージーの日 当日11:30まで受付 12時提供 50円～ 午後カラオケ 13:15～14:45 スイッチtime 1時間&自分時間	★自分チャーハン作りの日 10:30～ 予約優先 250円(限定10食) PM人が集まったら YouTube見て ストレッチをしよう! スイッチtime 1時間&自分時間	朝カラオケ 9:30～10:45 要予約 ピアサポ事業学習会 「グラウンドゴルフ大会」 場所:三崎町グラウンド ゴルフ場 参加費 無料 時間や送迎等の詳細は 後日かんらんにて。 ※午後から 休館 になります。	来所者特典 人が集まったら YouTube見て ストレッチをしよう! ★ちいかわアンまん作り 13時15分～順次調理 150円(限定8食)	ラーメンランチ 10時30分～(限定12) 順番に各自作ります! 250円(作り置き不可) PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談・要予約) かんらんミーティング 13:05～13:25頃まで カラオケtime 13:30～15:30
16	17 定休日	セルフ美容の日 洗顔してパックして スキンケアしよう! スムージーの日 当日11:30まで受付 12時提供 50円～ スクラッチ アートを 楽しもう★ スイッチtime 1時間&自分時間	ミュージックの日 朝カラオケ 9:30～11:00 好きな音楽を歌い 語ろう～ 自分クレープ作り (今回は梨バージョン) 13:15～14:30 150円ドリンク付(限12) UNO・ ブロックス等	春分の日	10:30～自己紹介ならぬ 他己紹介をしてみよう! (紅茶付) 遅カラオケ 15:00～16:00 スイッチtime 1時間&自分時間	10:00～11:00頃 書道の日 できたらサビカラ 合戦。景品でませんま
23	24 定休日	人が集まったら YouTube見て ストレッチをしよう! スムージーの日 当日11:30まで受付 12時提供 50円～ UNO・ ブロックス等 スイッチtime 1時間&自分時間	★ミラノ風ドリアランチ 焼くので時間かかるかも! 10時30分～順次調理 250円(限定10) 春ソングを歌おう! 午後カラオケ 13:15～14:45 スイッチtime 1時間&自分時間	さくらの日 人が集まったら YouTube見て ストレッチをしよう PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談・要予約) さくら餅風&茶菓子 100円 13:15～ 限定10食 自分時間・ゲーム等	10～11時 アイロンビーズ で飾り作り★ ドリンク喫茶 13時15分～15時30分 遅カラオケ 15:00～16:00 自分時間・ゲーム等	今月お疲れさま 30Day★ 来所者に ラッキーくじ 引き用意してます! ★おにぎり弁当作り 10時30分～(限定14) 250円 桜が咲いていたら お弁当持って花見! カラオケtime 13:15～15:30
30	31 定休日	スムージーの日 当日11:30まで受付 12時提供 50円～ UNO・ ブロックス等 スイッチtime 1時間&自分時間	午後カラオケ 13:15～14:45 スイッチtime 1時間&自分時間	さくらの日 人が集まったら YouTube見て ストレッチをしよう PMピアスタッフ来所Day (PMピア個別相談・要予約) さくら餅風&茶菓子 100円 13:15～ 限定10食 自分時間・ゲーム等	遅カラオケ 15:00～16:00 自分時間・ゲーム等	カラオケtime 13:15～15:30