

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~

**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

言葉のかってスゴイ!

10月12日(土)

10:30~

佐野長  
不動産 2F



## ★カラオケについて★

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  |
|----|----|---|---|--|---|--|
|    |    | <b>1</b><br><b>コーヒーの日</b><br>コーヒー1杯 サービスします♡<br>スムージーの日<br>当日11:30まで受付<br>12時提供 50円~<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間  | <b>2</b><br><b>朝カラオケ</b><br>10:00~11:00<br>冷抹茶の日&茶菓子<br>100円 13:15~<br>限定10食<br>UNO・<br>ブックス等<br>自分時間・ゲーム等  | <b>3</b><br><b>大人のぬり絵time</b><br>ゆったりと~<br>麻雀先生がいたら<br>マージャン!<br>かき氷Day50円~<br>13:15~16:00<br>氷がなくなり次第終了★<br>自分時間・ゲーム等   | <b>4</b><br>10~11時<br><b>アイロンビーズ</b><br>で飾り作り★<br>麻雀先生がいたら<br>マージャン!<br>遅カラオケ<br>15:00~16:15<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間  | <b>5</b><br><b>★ロコモコ丼</b><br>250円(限定15食)<br>10時30分~順次調理<br>各自、目玉焼き作り&盛り付<br>(たまごは好きな焼き方)<br>ギターコンサート<br>(6曲位を予定)<br>13:30~14:15頃<br>自分時間・ゲーム等  |
| 6  | 7  | <b>8</b><br><b>セルフ美容の日</b><br>洗顔してパックして<br>スキンケアしよう!<br>スムージーの日<br>当日11:30まで受付<br>12時提供 50円~<br>麻雀先生がいたら<br>マージャン!<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間              | <b>9</b><br><b>自分クレープ作り</b><br>10:30~11:30<br>150円ドリンク付(限12)<br>冷やして午後から食べても<br>OK!<br><b>午後カラオケ</b><br>13:15~14:45<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間         | <b>10</b><br><b>大人のぬり絵time</b><br>ゆったりと~<br><b>PMピアスタッフ来所Day</b><br>(PMピア個別相談・要予約)<br><b>かき氷Day50円~</b><br>13:15~16:00<br>氷がなくなり次第終了★<br>自分時間・ゲーム等                     | <b>11</b><br><b>看護実習生</b><br><b>醤油ラーメンランチ</b><br>10時30分~(限定12)<br>順番に各自作ります!<br>250円 (作り置き不可)<br>実習生と話す会<br>13:15~14:15頃<br>(アイスティー付)<br><b>遅カラオケ</b><br>15:00~16:15                        | <b>12</b><br>10時30分~<br><b>ピアサポ ひかり</b><br><b>ミーティング</b><br><b>カレーの日(サラダ付き)</b><br>250円(大盛350円)<br>予約締切10月11日(金)<br><b>PM女性ピアサポーター</b><br><b>個別相談Day(予約優先)</b><br><b>カラオケtime</b><br>13:15~15:30 |
| 13 | 14 | <b>15</b><br><b>振替休日</b><br>スポーツの日  | <b>16</b><br><b>PSW実習生</b><br><b>朝カラオケ</b><br>10:00~11:00<br>おねんねクマさんパイ作り<br>150円(限定10)<br>13時15分~終了次第<br>焼くため時間がかかります<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間      | <b>17</b><br><b>PSW実習生</b><br><b>★お好み焼きランチ</b><br>250円(限定10)<br>10時30分~順次調理<br>13:15~14:15<br><b>ほめ合い高めあう会★</b><br>皆で高めあおう!<br>(お楽しみがあるかも?!)<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間   | <b>18</b><br><b>PSW実習生</b><br><b>クリーンDay</b><br>(駅方面・雨天中止)<br>運(ゴミ)を一緒に拾おう!<br>10時00分~11時15頃<br>参加者にはドリンク提供★<br><b>カルメ焼き</b><br>13:15~14:30<br>1人1個(2個目~30円)<br><b>遅カラオケ</b><br>15:00~16:15 | <b>19</b><br><b>PSW実習生</b><br>隙間時間で創作~★<br>10:00~11:00頃<br><b>書道の日</b><br><b>かんらんカフェ</b><br>13:15~16:00<br>自由参加 50円~<br>ゆっくりカフェタイム★<br>自分時間・ゲーム等   |
| 20 | 21 | <b>22</b><br><b>PSW実習生</b><br>ペットボトルの<br>フタで小物作り!<br>10:00~11:15<br><b>スムージーの日</b><br>当日11:30まで受付<br>12時提供 50円~<br>何しますか?<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間       | <b>23</b><br><b>PSW実習生</b><br><b>★おばけナン</b><br><b>キーマカレー作り</b><br>250円(限定10)<br>10時30分~終了次第<br><b>午後カラオケ</b><br>13:15~14:45<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間 | <b>24</b><br><b>PSW実習生</b><br>何しますか?<br><b>PMピアスタッフ来所Day</b><br>(PMピア個別相談・要予約)<br><b>書道の日</b><br>13:15~14:15頃<br><b>ドリンク喫茶</b><br>14時30分~16時                           | <b>25</b><br><b>プリンの日</b><br><b>かぼちゃプリン作り</b><br>10:30~100円<br>午後から食べます!<br>固めるので時間がかかります。翌<br>日食べてもOK<br>麻雀先生がいたら<br>マージャン!<br><b>遅カラオケ</b><br>15:00~16:15<br>自分時間・ゲーム等                    | <b>26</b><br><b>かんらん日帰り旅行</b><br>成田空港や成田イオン等<br>締切10月12日(土)<br>参加費 1000円<br>(昼食・おやつ・お茶付き)<br>※車数台で向かいます!<br>※キャンセルはご遠慮下さい。<br>※詳細は後程   |
| 27 | 28 | <b>29</b><br><b>朝カラオケ</b><br>10:00~11:00<br><b>自分クレープ作り</b><br>(今回はハロウィン風)<br><b>カボチャクリーム!</b><br>13:15~14:30<br>150円ドリンク付(限12)<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間 | <b>30</b><br><b>セルフ美容の日</b><br>洗顔してパックして<br>スキンケアしよう!<br><b>★かき氷Day50円~</b><br>※今季最後のかき氷!<br>13:15~16:00<br>氷がなくなり次第終了★<br>スイッチtime<br>1時間&自分時間     | <b>31</b><br><b>今月お疲れさま</b><br><b>39Day★</b><br><b>来場者特典</b><br>ミニお菓子用意してます<br>仮装とかします?<br><b>ハロウィンパフェ作り</b><br>13:15~14:15<br>(限定12食)予約優先<br>(150円 目玉ソーダ付)<br>変装しちゃう? | <b>~悪天候の場合~</b><br>台風や悪天候で <b>警報</b> が発令された場合は、休館<br>になります。来所前に、TV等で警報確認お願い<br>致します。皆様の安全が第一!<br><b>~カラオケについて~</b><br>開始時間5分前に、歌う順番を<br>じゃんけんかくじ引きで決定します<br>ご協力をお願いします。                     |  |