



令和5年2月活動予定表



	月	火	水	木	金	土	日
午前	休み	自由活動	手話教室	休み	自由活動	自由活動	休み
午後		陶芸クラブ	自由活動		自由活動		

開所時間9:00~16:00 ※祝日はお休みになります

今月の製作 一緒に作ってみませんか 「うさぎのストラップ」製作します



今年の干支うさぎの陶器ストラップ。作業はひもや鈴を付けたりなどの飾り付けです。スマホやかばんに付けるかわいいアクセサリです。



場所 れんがの家

◎参加者募集中

※特定の期日はなく来所時の自由時間に制作しましょう

2月は、立春、雨水(うすい)の2つの節気があり、厳しい寒さが続きます。また、春の兆しがみられる時期でもあります。冷えから体を守るのと同時に、身体を養い、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境をしっかりと整えていきましょう。



★乾燥

空気が乾燥すると乾燥肌や肌荒れなど皮膚トラブルを連想しがちですが乾燥は体の色々な部分に影響を及ぼします。



まず、血液です。血行が悪くなるため、心筋梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。



それから、筋肉の弾力も奪ってしまうため、寒さによる血行不良と合わさって、ぎっくり腰などが増える原因にもなります。

そして、喉や鼻の粘膜の乾燥は、免疫機能を低下させ、風邪、インフルエンザ、コロナなど感染症の発症率を高めてしまいます。適切な水分補給(保湿)対策が大切です。

陶芸やアクセサリなど 製作品の販売会 をします

期日 2/18(土)

時間 11:30~13:00

場所 黒石ガーデン

・れんがの家裏側にあります
♪

・お昼の時間ですが
販売体験を一緒に
しましょう



地活をピカピカに！ きれいにクリーン活動

一緒にお掃除しませんか

日時 2/25(土)

時間 13時

場所 地活部屋と周辺

・窓ふきや壁ふき
・花壇整理 など



陶芸クラブ (火曜)

期日 2/7、14、21、28

時間 14時~16時

場所 れんがの家

◎利用料は無料

◎参加者募集中



手話教室 (水曜)

期日 2/1、8、15、22

時間 10時~11時

場所 れんがの家

◎利用料は無料

◎参加者募集中



感染症予防対策
新型コロナ等の感染防止に
向けて取り組んでいます
・密閉、密集、密接を避ける
・人と人の距離の確保
・マスクの着用
・手洗いと消毒の実践
・体調や体温の確認

・3密を避けるため部屋の定員を3名
・来所前(当日8:30以降)に電話で確認
・人数が超過の時は、屋外で過ごす事は可
・皆さんで互いに協力をお願いします

みなさまが気持ちよく利用していただけるよう、地活のルールやマナーを守ってご利用していただくようご協力をお願いいたします。

- ・お弁当容器等ゴミのお持ち帰りのご協力をお願いいたします。
- ・活動は強制ではありません。
- ・ご自身で自由に活動していただくこともできます。
- ・お話をしながらゆっくりすごしてみませんか。
- ・この活動予定表の内容も都合により変更する場合があります。
- ・活動によって参加費、材料代をいただく場合があります。



地活

《お問合せ》

Tel 096-242-2271

fax 096-223-5625

Email renganoie@koshi-shakyo.or.jp

