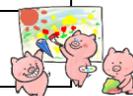




# 令和5年3月活動予定表

	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

## 手話教室に参加してみませんか

参加費は無料です。

一緒に参加していただける方を募集しています。  
毎週水曜日(祝日を除く)、10時から行っています。

手話を知って・覚えて、新しいチャレンジをしてみませんか。



## 今月の製作 一緒に作ってみませんか

「フェルトでコサージュ」

製作します

母の日のプレゼントやバッグ  
に飾ったりもできます。

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



## 陶芸やアクセサリなど 製作品の販売会をします

期日 3/18(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 3/25(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



## 3月18日は「春の睡眠の日」です。

「睡眠の日」は、春(3月18日)と秋(9月3日)の年2回あり、睡眠健康への意識を高めることを目的に制定しました。

健康睡眠週間(春:3月11日~25日、秋:8月27日~9月10日)となります。

健康づくりのための睡眠指針 快適な睡眠のための7箇条

- (1) 快適な睡眠でいきいき健康生活
- (2) 睡眠は人それぞれ、日中元気はつつが 快適な睡眠のバロメーター
- (3) 快適な睡眠は、自ら創り出す
- (4) 眠る前に自分なりのリラクセス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
- (5) 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
- (6) 午後の眠気をやりすごす
- (7) 睡眠障害は、専門家に相談



## 陶芸クラブ (火曜)

期日 3/7, 14, 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 3/1, 8, 15, 22, 29

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
- ・皆さんでお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



