

地域活動支援センター さくらんぼ

7月予定表



	2025年 7月		出席可能日に○を付けて提出願います				
週間活動内容	月	火	水	木	金	土	日
	10時半開始	10時半開始	第1・3午後	10時半開始	10時半開始	第2・4午後	お休み
	活動/調理	活動/調理	14時半開始	活動/調理	活動/調理	14時半開始	
	食事	食事	活動/調理	食事	食事	活動/調理	
	活動等	活動等	食事	活動等	活動等	食事	
	14時半終了	14時半終了	18時半終了	14時半終了	14時半終了	18時半終了	

調理等:①食事のメニュー決め②材料確認③材料買い物④調理準備⑤調理⑥配膳⑦後片付け

①から⑦を一緒に相談しながら行います。

活動等:ヨガ、国立競技場や新宿御苑などへの散歩、筋トレ、室内運動、囲碁、ぬり絵、編み物、ゲームなど

手話教室(月火木金 9:45~10:15、水土 13:15~14:00)

※活動時間前後の開所時間中には、困りごとなどの相談もお受けすることができます。相談をご希望される方はご連絡ください。

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
活動予定		リズム体操・散策など		炊飯器調理(台湾カステラ)		休館日	休館日
	7	8	9	10	11	12	13
活動予定	囲碁と編物	リズム体操・散策など	休館日	炊飯器調理(カオマンガイ)		じゃが芋掘り(奥多摩)	休館日
	14	15	16	17	18	19	20
活動予定	囲碁と編物	リズム体操・散策など		炊飯器調理(キャベツの丸ごとポトフ)		休館日	休館日
	21	22	23	24	25	26	27
活動予定	囲碁と編物	リズム体操・散策など	休館日	炊飯器調理(鶏むね肉のリゾット)		ヨガ(指導有)	休館日
	28	29	30	31			
活動予定	囲碁と編物	リズム体操・散策など	休館日				

【さくらんぼ連絡先】電話:03-5315-0486 FAX:03-5315-0487

Mail: cherries-cs@tokyo-shuwacenter.or.jp

【開所日】

月、火、木、金 → 8:30~17:30 活動時間10:00~15:00

水(第1、3) → 11:00~20:00 活動時間14:00~19:00

土(第2、4) → 11:00~20:00 活動時間14:00~19:00

* 参加希望者は事前にご連絡ください

