

地域活動支援センター さくらんぼ

8月予定表



	2025年 8月	出席可能日に○を付けて提出願います					
	月	火	水	木	金	土	日
週間活動内容	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	

8月は第2土曜日(9日)はお休み、第3土曜日(16日)は納涼会です。

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
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
活動予定					茶話会と手芸	休館日	休館日
	4	5	6	7	8	9	10
活動予定	囲碁と編物	リズム体操 上映会 (字幕付き映画)	健康相談 11:00~17:00	炊飯器調理 (りんごケーキ)	茶話会と手芸	休館日 ※	休館日
	11	12	13	14	15	16	17
活動予定	休館日	リズム体操 上映会 (字幕付き映画)	休館日	炊飯器調理 (まるごと玉ねぎ 肉詰め)	茶話会と手芸	納涼会 15:00~	休館日
	18	19	20	21	22	23	24
活動予定	囲碁と編物	リズム体操 上映会 (字幕付き映画)	健康相談 11:00~17:00	炊飯器調理 (クッパ)	茶話会と手芸	健康相談 ヨガ (指導有)	休館日
	25	26	27	28	29	30	31
活動予定	囲碁と編物	リズム体操 上映会 (字幕付き映画)	休館日	炊飯器調理 (ラタトゥイユ)		休館日	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