

地域活動支援センター さくらんぼ



11月予定表 (氏名)

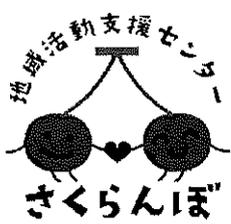
週間活動内容	2025年	11月		出席可能日に○を付けて提出願います			
	月	火	水	木	金	土	日
	10時半開始	10時半開始	第1・3午後	10時半開始	10時半開始	第2・4午後	お休み
	活動/調理	活動/調理	14時半開始	活動/調理	活動/調理	14時半開始	
	食事	食事	活動/調理	食事	食事	活動/調理	
活動等	活動等	食事	活動等	活動等	食事		
14時半終了	14時半終了	18時半終了	14時半終了	14時半終了	18時半終了		

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
 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)

※活動内容は来所者に合わせて変更になる場合もあります

※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事前にご連絡ください。

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
	※ デフリンピック観戦 19日、22日 10:00集合、定員10名 希望者は要連絡					休館日	休館日
	3	4	5	6	7	8	9
活動予定	囲碁と編物 散策	リズム体操又は 上映会 (字幕付き映画) 散策	健康体操等 健康相談 (要予約)	レンジで調理 簡単!白和え	茶話会と手芸 散策	ヨガ(指導有) 健康相談 (要予約)	休館日
	10	11	12	13	14	15	16
活動予定	囲碁と編物 散策	リズム体操又は 上映会 (字幕付き映画) 散策	休館日	レンジで調理 茶碗蒸し	茶話会と手芸 散策	休館日	休館日
	17	18	19	20	21	22	23
活動予定	囲碁と編物 散策	リズム体操又は上 映会 (字幕付き映画) 散策	※ デフリンピック 観戦	レンジで調理 もやしの お手軽シューマイ	茶話会と手芸 散策	※ デフリンピック 観戦	休館日
	24	25	26	27	28	29	30
活動予定	囲碁と編物 散策	リズム体操又は 上映会 (字幕付き映画) 散策	休館日	レンジで スイーツ (かぼちゃプリン)	茶話会と手芸 散策	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