

地域活動支援センター さくらんぼ



1月予定表 (氏名)

	2026年 1月		出席可能日に○を付けて提出願います				
	月	火	水	木	金	土	日
	29	30	31	1	2	3	4
				年始休館	年始休館	休館日	休館日
	5	6	7	8	9	10	11
活動予定	囲碁と編物 散策	上映会 (字幕付き映画) 散策など	健康体操等 健康相談 (要予約)	和菓子に挑戦 みたらし団子	茶話会 散策など	新年会	休館日
	12	13	14	15	16	17	18
活動予定	休館日	上映会 (字幕付き映画) 散策など	休館日	和菓子に挑戦 クリーム どら焼き	茶話会 散策など	休館日	休館日
	19	20	21	22	23	24	25
活動予定	囲碁と編物 散策	上映会 (字幕付き映画) 散策など	健康体操等 健康相談 (要予約)	和菓子に挑戦 長月	茶話会 散策など	運動 健康を考える 健康相談 (要予約)	休館日
	26	27	28	29	30	31	
活動予定	囲碁と編物 散策	上映会 (字幕付き映画) 散策など	休館日	和菓子に挑戦 白玉ぜんざい	茶話会 散策など	休館日	

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。



【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