

地域活動支援センター さくらんぼ

5月予定表 (氏名)

	2026年 5月		出席可能日に○を付けて提出願います				
	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	1	2	3
活動予定					茶話会 (10:30-12:00) しゅわんぼ (13:20~14:30)	休館日	休館日
	4	5	6	7	8	9	10
活動予定	休館日	休館日	休館日	アレンジ 料 理	茶話会 (10:30-12:00) しゅわんぼ (13:20~14:30)	休館日 <small>たましろフェスタ 2026inえどがわ</small>	休館日
	11	12	13	14	15	16	17
活動予定	囲碁と編み物 散策	上映会 (字幕付き映画) 散策など	休館日	アレンジ 料 理	茶話会 (10:30-12:00) しゅわんぼ (13:20~14:30)	休館日	休館日
	18	19	20	21	22	23	24
活動予定	囲碁と編み物 散策	上映会 (字幕付き映画) 散策など	おしゃべり と体操	アレンジ 料 理	茶話会 (10:30-12:00) しゅわんぼ (13:20~14:30)	ヒロ先生の ヨガ教室 健康相談 (要予約)	休館日
	25	26	27	28	29	30	31
活動予定	囲碁と編み物 散策	上映会 (字幕付き映画) 散策など	休館日	アレンジ 料 理	茶話会 (10:30-12:00) しゅわんぼ (13:20~14:30)	健康体操と 散策	休館日

調理: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: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
 健康相談:土曜日(事前予約)
 各種相談:活動時間前後の開所時間中、困りごとなどの相談をお受けします(事前予約)
 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

	【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