

地域活動支援センター さくらんぼ

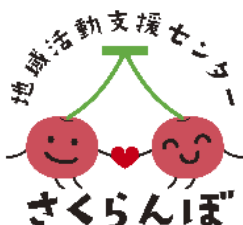
6月予定表 (氏名)

	2026年		6月		出席可能日に○を付けて提出願います		
	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
活動予定	囲碁と編物 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 (パン作り)	茶話会 (10:30~12:00) しゅわんぼ (13:20~14:30)	休館日	休館日
	8	9	10	11	12	13	14
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	アレンジ 料理	茶話会 (10:30~12:00) しゅわんぼ (13:20~14:30)	ヨガ 健康相談 (要予約)	休館日
	15	16	17	18	19	20	21
活動予定	囲碁と編物 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)	休館日	休館日
	22	23	24	25	26	27	28
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	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
	29	30	1	2	3	4	5
活動予定	囲碁と編物 散策	上映会 (字幕付き映画) 散策など					

☆身体が暑さに慣れていない時期のため、
こまめな水分補給、軽い運動、湯船につかる入浴をして体調を整えましょう! ( メグ)

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