

地域活動支援センター さくらんぼ

7月予定表 (氏名)

2026年 7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	1	2	3	4	5
活動予定			健康 マージャン	アレンジ料理 (皮から 餃子作り)	茶話会 (10:30-12:00) しゅわんぼ (13:20~14:30)	休館日	休館日
	6	7	8	9	10	11	12
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	手 芸 (刺し子) 編 物	アレンジ料理 冬瓜[とうがん]2 品 しゅわんぼ (13:20~14:30)	健康講座 「暑い夏を 乗り切るために」 (申込制)	休館日
	13	14	15	16	17	18	19
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 マージャン	手 芸 (刺し子) 編 物	アレンジ料理 夏野菜ラタトゥイユ しゅわんぼ (13:20~14:30)	休館日	休館日
	20	21	22	23	24	25	26
活動予定	休館日	上映会 (字幕付き映画) 散策など	休館日	手 芸 (刺し子) 編 物	アレンジ料理 北京ダック風 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
	27	28	29	30	31	1	2
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	手 芸 (刺し子) 編 物	茶話会 (10:30-12:00) しゅわんぼ (13:20~14:30)		

☆のどが渇いていなくても1時間ごとに水を飲みましょう ( 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)

手話の時間: (月火木金 9:45~10:15、水土 13:30~14:00)

※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