

2023年 7月  

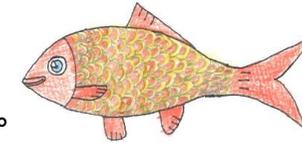
さくらスタジオの予定表

(TEL/FAX:044-455-6722 栗山・菅)

月 12:00-16:00	火 12:00-16:00	水 12:00-16:00	木 12:00-16:00	金 12:00-16:00	土	日
3 13:30 読書・漫画の日	4 実行委員会 13:30 絵画&創作の日 まつり、花火、海	5 12:15 昼食の日 10:30予約メ切	6 13:30 脳トレ	7 13:30 音楽鑑賞会	8 休み	9 休み
10 交通費支給日 13:30 ストレッチ	11 13:30 ゲーム大会 ーガチ会ー	12 実行委員会 13:30 さくらカフェ	13 10:45開所 11:00 調理の日 ☆スパゲッティ	14 13:30 ガッキー's	15 休み	16 休み
17 海の日 休み	18 実行委員会 13:30 カラオケ	19 13:30 声を出そう！	20 12:15 昼食の日 10:30予約メ切	21 13:00 映画鑑賞会 ☆フォルトウナの瞳	22 休み	23 休み
24 13:30 絵画&創作の日 楽器作り	25 13:30 咲class	26 10:45開所 11:00 調理の日 ☆ハンバーグ	27 13:30 ゲーム大会	28 実行委員会 13:30 ガッキー's	29 休み	30 休み
31 10:30-16:45 イカス！スカイ展 @多摩区役所		4日、12日、18日、28日 夏祭り実行委員会 12:30から行います。 ※ 全部に参加できなくてもOKです。			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 状況によってプログラムが変更になる可能性があります。</li> <li>・ 引き続き食事の制限にご協力をお願いします。</li> </ul>	

- ・ 麦茶の提供はお休みします。お飲み物をご持参ください。 ・ 交通費を受け取る際は、職員までお声掛け下さい。
- ・ 昼食の日はスタッフが作る日とみんなで作る日があります。メニューは当日のお楽しみ。 ☆350円☆ 締め切り時間があります。昼食プログラムに参加しない方は13:30以降の来所にご協力をお願いします。
- ・ 外出プログラムの日は、原則プログラム時間中のフリースペースは閉所となります。

- |               |         |   |
|---------------|---------|---|
| ① 3(月)        | 読書・漫画の日 | 持参した小説や漫画、さくらにある本で静かな時間を過ごしましょう。                            |
| ② 4(火)、24(月)  | 絵画&創作の日 | 好きな絵を描いてもよし、何か好きなものを作ってもよし！<br>24日はプログラムで使えるような簡単な楽器作りをします。 |
| ③ 6(木)        | 脳トレ     | パズルゲームや漢字など好きなものを選んで頭の体操をしましょう。                             |
| ④ 7(金)        | 音楽鑑賞会   | 懐かしい曲や好きな曲アニメソングなどを紹介しあいます。                                 |
| ⑤ 10(月)       | ストレッチ   | 椅子に座ったまま体をほぐしたり、余裕があれば簡単なダンスまで！                             |
| ⑥ 11(火)、27(木) | ゲーム大会   | ゲーム機を使って楽しく遊びましょう。  |



※ 11日はガチ会です。童心に帰って激しいバトルをします💧

- |               |        |   |
|---------------|--------|---|
| ⑨ 12(水)       | さくらカフェ | みんなでゆったりお茶をしてゆったり過ごします。 ※参加費:200円   |
| ⑦ 13(木)、26(水) | 調理の日   | この日はみんなでご飯を作りましょう！11時までに電話か来所でご予約ください。<br>12:30食事開始予定です。(食事のみの参加も歓迎です！)※フリースペース利用は14時以降 |

- |               |        |   |
|---------------|--------|---|
| ⑩ 14(金)、28(金) | ガッキー's | カリンバやジャンベ等集まったメンバーによって前半と後半で使う楽器を変える予定です。 |
| ⑪ 18(火)       | カラオケ   | さくらスタジオの中で楽しく歌います♪                        |
| ⑫ 19(水)       | 声を出そう！ | 自分の言葉や表情で表現を楽しみながら心のリフレッシュをします。           |
| ⑬ 21(金)       | 映画鑑賞会  | フォルトウナの瞳                                  |

- |         |        |  |
|---------|--------|--|
| ⑭ 25(火) | 咲class | <第9弾> 元気なからだ 正しい生活習慣や運動方法を知って明るく過ごしましょう！<br>今回は保健師さんに来ていただいて健康のための体作りを教わります。 |
|---------|--------|--|

- |         |          |   |
|---------|----------|---|
| ⑮ 31(月) | イカス！スカイ展 | さくらのメンバーも出展している作品展の運営を手伝います。<br>午前:10時向ヶ丘遊園駅北口 午後:13時さくらスタジオ 参加できる方はお声がけください。<br>場所がわかる方は直接市民ギャラリーに向かっても大丈夫です。途中参加・退出も可能です。 |
|---------|----------|---|

● 感染対策に取り組んでいます

- ① 来所前には検温し、37.5℃以上の時はお休み
- ② 入室前の手の消毒と、入室後の手洗いを徹底
- ③ さくらスタジオ内では不織布マスク着用を推奨しています