

# 10月活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
休み	フリースペース	フリースペース	歴史クイズ (10:30~)	雑学クイズ(10:30 ~)	フリースペース	フリースペース
		スポーツ会 (13:30~)	太極拳	体操	卓球会 (14:00~)	
10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
休み	DVD・音楽 鑑賞会	フリースペース	歴史クイズ (10:30~)	雑学クイズ(10:30 ~)	フリースペース	フリースペース
	フリースペース	英会話サークル (15:15~)	スポーツ会 (13:30~)	体操	DVD・音楽 鑑賞会	
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
休み	フリースペース	お散歩会 (10:30~)	歴史クイズ (10:30~)	雑学クイズ(10:30 ~)	フリースペース	フリースペース
	スポーツ会 (13:30~)	DVD・音楽 鑑賞会	太極拳	・書道 ・体操	音楽会 (14:30~)	
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
休み	DVD・音楽 鑑賞会	フリースペース	歴史クイズ (10:30~)	日泰寺散策 (10:30~)	フリースペース	フリースペース
	英会話サークル (15:15~)	アンガー マネジメント (15:00~)	スポーツ会 (13:30~)	・雑学クイズ ・体操	雑誌購入 (14:00~)	
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
休み	DVD・音楽 鑑賞会	フリースペース	歴史クイズ (10:30~)	雑学クイズ(10:30 ~)	お散歩会 (10:30~)	フリースペース
	フリースペース	音楽会 (14:30~)	太極拳	・書道 ・体操	スイーツ会 [テ イクアウト] (14:00 ~)	
10月31日						

## ※皆様へお知らせ※

※緊急事態宣言が解除された場合は内容を変更することもあります。

コロナ感染予防の為、下記のご協力をお願い致します。

- ・静養室は静養する方を優先し、一人をご利用ください。
- ・各自持参された昼食・軽食であれば飲食可能です。テーブルに一人で着席してお召上がりください。
- ・麻雀、カラオケ、昼食会、外出イベント等一部のプログラムは中止しております。



※活動内容は予告なしに変更する事があります。

# 地域活動支援センター たかみ

〒464-0073 千種区高見一丁目20番2号MNビル2階 TEL:052-753-3621

## 日泰寺 縁日 散策

毎月21は弘法縁日です。  
参道をのんびりと歩きながら気分転換に  
出掛けませんか？



## ホームページ開設お知らせ

たかみのホームページを開設しました！  
<http://www.chikusa1.info/t/takami.html> で検索して  
みて下さい!(^^)!活動予定表を簡単に見る事が  
できるようになりました。



## アンガーマネジメント



怒りの感情・・・「あんな怒り方しなければよかった・・・」「我慢  
しないでちゃんと伝えればよかった。」など怒りの取り扱い  
について困ったことはありませんか？基幹相談支援セン  
ターの相談支援専門員による講座で感情の付き合い方を  
学んでみませんか？



## 名古屋の歴史の探訪 クイズ

スタッフの雑学を交えた名古屋にまつわる  
歴史クイズを出します。例えば・・・日本三大塀と  
言えば熱田神宮！その塀を造ったのは誰？そうで  
す！あの有名な武将です！さあ誰でしょうか？等々、  
皆で考えながら楽しんでみませんか？



## 太極拳



スタッフの声掛けに合わせて呼吸をしながらゆったりと  
行います。気血の流れが良くなり、終わると体が  
ぼかぼかします。気温が下がり始める時期にぴったりです。  
終わる頃には心も身体がほぐれます。肩こり・腰痛改善の  
助けにもなります。ストレス軽減作用もあるようです。

## 英会話サークル

日時：①10/5(火) 15:00～15:45  
②10/18(月) 15:00～15:45

場所：活動スペース

内容：「English for Life」をテキストにを使って気楽に  
英会話を楽しむサークル活動です。皆様には  
テキストのコピーをお渡しします。

**English is fun! Come and join us!!!**



## 音楽会



職員が電子ピアノを演奏します。予めリクエストの  
あった曲の演奏や奏者の選曲した様々なジャンルの  
曲に癒されてみませんか？秋に聴いてみたい曲が  
あればぜひ教えて下さい。



## 書道(写経)



文字を書いている間は精神が集中しているため、心が安  
定するといわれています。リラックス効果もあるそうです。



※活動内容は予告なしに変更する事があります。