

11月活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
休み	フリースペース	フリースペース	文化の日	歴史クイズ (11:00~)	フリースペース	フリースペース
	卓球会 (14時~)	ピアノ会/14時半		①麻雀会 ②茶話会 ③体操	英会話サークル (15時~)	
11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
休み	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
	①麻雀会 ②ピアノ会 (14:30~)	①麻雀会 ②太極拳 ③連想ゲーム	①書道 ②太極拳	編み物会 (14:00~)	音楽会 (14:30~)	
11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
休み	フリースペース	フリースペース	歴史クイズ (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 (15:00~)	ピアサポーター 説明会 ~くさのネット~ (15:00~)	①麻雀会 ②太極拳 ③読書会	①書道 ②体操 ③歴史クイズ	①麻雀会 ②茶話会	
11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
休み	フリースペース	勤労感謝の日	歴史クイズ (10:30~)	フリースペース	フリースペース	フリースペース
	①麻雀会 ②連想ゲーム		雑誌購入 (14:00出発)	①麻雀会 ②太極拳 ③歴史クイズ	スイーツ会 (14:00~)	
11月28日	11月29日	11月30日				
休み	フリースペース	フリースペース				
	音楽会 (14:30~)	アンガー マネジメント ~基幹照本さん~ (15:00~)				

※皆様へお知らせ※

※コロナ感染予防の為、下記のご協力をお願い致します。

- ①静養室は静養する方を優先し、職員に声を掛けてからご利用ください。
- ②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黙食でお召し上がりください。
- ③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。
- ④利用者数が多くなった場合はその都度相談し、散歩やスポーツをお勧めさせていただきます。



※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

お散歩会

過ごしやすい季節、のんびり出掛けましょう。



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？



ピアサポーター出張講座

くさのネット(千種区)からピアサポーターを講師に
お招きします。ぜひお話を聞いてみましょう。

～おしゃべり会 & 茶話会～

最近気になる事、お勧め健康法、ニュースetc、気楽に
話してみませんか？他の方の考えを知る良いきっかけ
づくりにしてみましょう。♪

東南西北 ～麻雀会～

集中して楽しみましょう！

英会話サークル

日時: ①11/ 5(金) 15:00～15:30

②11/15(火) 15:00～15:30

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ます。

What are you waiting for?

Let us have tons of fun!!



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。

音楽会



職員が秋のイメージで選曲された曲目、芸術の秋♪

ピアノ会

電子ピアノに触れてみませんか？興味のある方、
やってみたかった気持ちのある方、ぜひこの機会に
楽しみながら始めませんか？

～編み物会～



講師に尾形さんを迎えます。基礎を学びながら作品
作りにも取り組みます。ご参加お待ちしております。