






1月活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日
休み	フリースペース	フリースペース	年末・お正月休み			
1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
 休み		フリースペース	書初め	フリースペース ・麻雀会 ・太極拳	フリースペース DVD・音楽鑑賞会	フリースペース
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
休み	成人の日	フリースペース 音楽会 (14:30~)	フリースペース 麻雀会	お散歩会 (10:30~) ・麻雀会 ・太極拳	フリースペース DVD・音楽鑑賞会	フリースペース
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
休み	フリースペース お散歩会 (14:30~)	フリースペース 卓球会	フリースペース 麻雀会	フリースペース ・麻雀会 ・太極拳	日泰寺散策 (10:30~) 雑誌購入 (14:00~)	フリースペース
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
休み	フリースペース 麻雀会	フリースペース アンガーマネジメント ~基幹層本さん~ (15:00~)	フリースペース スイーツ会 (14:30~)	フリースペース 麻雀会	フリースペース 音楽会 (14:30~)	フリースペース
1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
休み	フリースペース お散歩会 (14:30~)					

新年、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。
引き続き、コロナ感染対策の配慮をしながら、皆様と充実した時間を持てる一年にしたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

※皆様へコロナ感染対策に関してお願いとお知らせ※

- ・持参された昼食・軽食を召し上がる際は、窓側のテーブルに着席して「黙食」をお願いします。
- ・静養室は静養される方を優先し、ご利用はお一人でお願いしております。
- ・カラオケ、昼食会、外出イベント等一部中止しております。



※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

スイーツ会

たかみから歩いて行けるお店でスイーツをテイクアウト、たかみで味わいながらリラックスタイムを。

12月は池下駅前の「マザーグース」さんでふわふわのシフォンケーキやパイ生地に乗が包み込まれたパイ等



優しいスイーツをテイクアウトしました。そしてたかみで幸せを味わいました。1月に行きたいお店があれば、ぜひ教えてください。



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>で検索すると、活動予定表も簡単に見られます。

音楽会

ピアノの音色に癒される午後のひと時を届けます。
懐かしい曲、聴いてみたい曲があればリクエスト
お待ちしております。



～麻雀会～

初心者の方は「初心者テーブル」があります。
ルールを教わり、覚えながらゆっくりゲームを進めます。上級者の方のテーブルもあります。
指先と頭を使ってリラックスした雰囲気楽しい時間を過ごしましょう。



雑誌購入

たかみに置く本や雑誌と一緒に利用者の方に選んで頂いてもらっています。
ご自分の買い物も大丈夫です。
1/21(金)14:00にたかみを



歴史クイズ

～名古屋の歴史の探訪～

スタッフが雑学を交えながら、名古屋の歴史クイズを出します。
歴史に興味のある方もそうでない方も楽しめます。

プログラムについて

プログラムの参加は自由です。参加してもなくても、ゆる〜りのんびりマイペースでお過ごし下さい。



アンガーマネジメント講座

日時:1/25(火)15:00～たかみ活動スペース
参加者の方々のご好評を受けて、1月も開催します。
講師の基幹相談支援センター照本さんのお話が分かりやすく、人気の講座になっております。



太極拳



太極拳は 気血の流れを良くし、体内バランスを整え、肩こり・腰痛・ストレスなどにもよいそうです。
参加して呼吸法も意識するきっかけになると一石二鳥。からだかほかほかしてきます。

