5月活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
休み	フリースペース DVD・音楽鑑賞会	休み（憲法記念日）	休み（みどりの日）	休み（子供の日）	フリースペース DVD・音楽鑑賞会	フリースペース 千種公園でおさんぽ会（14:00～）
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
休み	フリースペース 椅子に座って簡単ストレッチ	フリースペース DVD・音楽鑑賞会	フリースペース お散歩会（14:00～）	フリースペース DVD・音楽鑑賞会	パソコン～ワード(基礎)～（10:00～） 椅子に座って簡単ストレッチ	フリースペース グーグルアース～鎌倉殿の13人～
5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
休み	フリースペース お話会（14:00～）	フリースペース 脳トレゲーム（14:00～）	フリースペース 椅子に座って簡単ストレッチ	フリースペース 雑誌購入（14:00～）	フリースペース DVD・音楽鑑賞会	フリースペース 日泰寺散策（14:30～）
5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
休み	フリースペース 椅子に座って簡単ストレッチ	フリースペース グーグルアース～イギリス～	フリースペース 千種公園でおさんぽ会（14:00～）	フリースペース DVD・音楽鑑賞会	パソコン～ワード(基礎)～（10:00～） 椅子に座って簡単ストレッチ	フリースペース 千種公園でユリ鑑賞（14:00～）
5月29日	5月30日	5月31日				
休み	フリースペース グーグルアース～フィンランド～	フリースペース お話会（14:00～）				

❀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」でお願いいたします。
・静養室のご利用は、静養される方を優先し、お一人で静養していただいております。
・昼食会、外出イベント等は一部中止しております。

新緑の季節になりますね。ユリもきれいに咲き始める5月。たかみからも千種公園のユリ鑑賞へ出かけます。
のんびりとユリの鑑賞をしながら歩いてみませんか？

たかみが皆さんにとって過ごしやすい場所になれば幸いに思います。もしよろしければプログラムにも参加して
みてくださいね。参加をしてもしなくても自由に、ゆったりのんびりとお過ごしいただければと思います。

コロナの配慮を継続していただきながらも、春を満喫していただければと思います。

※活動内容は予告なしに変更する事があります。

5月 May

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

日泰寺散策

毎月21日は日泰寺縁日でもあります。

参道をゆっくり歩いてみませんか？

皆様のご参加をお待ちしております。

椅子に座って簡単ストレッチ ～YouTube～

肩や腰など皆さんが日頃
気になるところに合せてYouTubeを
選んでストレッチします。

手軽に気軽なストレッチです。

地域活動支援センター　たかみ

ってどんなところ？？

「たかみ」は、精神科や心療内科に通院されている方の居場所です。

名古屋市から委託を受けて運営していますが、障害福祉サービスの申請手続きは不要なので気楽に利用していただけます。

利用時間内であれば、いつ来られても、いつ帰られても構いません。

プログラムの参加は希望者のみです。

「一人で本を読んだり、TVを見て過ごす」「他の利用者とおしゃべりする」「プログラム風景を眺める」など、お好きなように過ごして頂けます。
ご見学や体験（3回程度）もOKです。

グーグルアースで世界旅行

グーグルアースは衛星画像や3Dの地形画像、世界各地の3D画像によって作られた「バーチャル地球儀」です。活動スペースでいろいろな国の名所・遺跡を見てみませんか？世界旅行へ行った気分になれるかも！

見てみたい国や地域のリクエストがあれば教えてください。リクエストをいただいた中から、フィンランド、イギリス、鎌倉殿の13人～第2弾～を予定しております。現地の風景や、豆知識もご紹介

お　話　会（30分くらい）

気軽におしゃべりしながら
リフレッシュしてみませんか？

千種公園　ユリ鑑賞

ユリの名所として知られる緑豊かな憩いの場・千種公園
静かな住宅街の中にぽっかりと広がった緑豊かな公園は
名古屋随一のユリの名所としても有名です。
少し歩いた後にたかみで淹れたてのコーヒー（無料）を
ご提供いたします。ほっと一息リラックス。

※活動内容は予告なしに変更する事があります。