

12月地域活動支援センターサテライト プログラム

サテライトは、自宅にひきこもりがちの方、障がい等をお持ちの方等が交流したり、憩う場所です。興味のある方は、お気軽に見学に来てください。お待ちしております。



今月のトピック サテライトクリスマス会



	月	火	水	木	金	土	日
午前					1 ランチタイム	2	3
午後					クリスマス会 ミーティング 13:30-		
午前	4 リース作り	5	6	7	8 リース作り	9	10
午後			当事者研究 13:30-14:30				
午前	11 リース作り	12 ランチタイム	13	14	15	16	17
午後	会議のため 午後お休み		語ろう会 13:30-14:30	軽スポーツ 13:30-15:00			
午前	18	19	20	21	22 サテライト クリスマス会	23	24
午後			当事者研究 13:30-14:30				
午前	25	26	27	28 サテライト大掃除 10:00-	29	30	31
午後	カラオケ 13:30-			年越しそば 午後閉所 (13:00まで)	12/29~1/3 までお休み		

ランチメニュー

1日

中華丼・スープ

12日

キーマカレー



ラジオ体操

毎日、掃除が終わったあとに行っていきます。
少しでも体を動かして
すっきりしましょう♪



- お問い合わせは
- サテライトの場所は
- サテライトの開所時間

地域生活支援センターぽぽろ
砂川市西4条北4丁目1-20
9:30~15:30

TEL 55-3101
TEL 54-1651

プログラム	内 容
	<p>サテライトクリスマス会を開催します！ 今年最後のイベント！みんなでいい思い出をつくりましょう☆</p> <p>日 時：22日(金)10:00～15:00 場 所：地域交流センターゆう</p> 
<p>クリスマスリース作り</p>	<p>クリスマスリースや装飾品をつくりませんか？ サテライトをかわいく飾って、クリスマスムードを盛り上げましょう♪</p> <p>日 時：毎週月・金午前中、随時 場 所：サテライト</p> 
<p>ランチタイム</p>	<p>みんなで昼食をたべて楽しく過ごしましょう☆ 気軽にご参加ください。申込みは前日の昼まで。</p> <p>日 時：1日(金)、12日(火) 場 所：サテライト 費 用：100円</p>
<p>当事者研究</p>	<p>病気のこと・辛いこと・悩んでいることなどを話したり、聞いたりして、 より良い対応方法を見つけませんか？ 聞くだけの参加もOKです。</p> <p>日 時：6日、20日(水)13:30～14:30 場 所：サテライト</p>
<p>語ろう会</p>	<p>みんなで一つのテーマをもとに話しませんか？ 聞くだけの参加もOKです。気軽にご参加ください♪</p> <p>日 時：13日(水)13:30～14:30 場 所：サテライト テーマ：「今年一年を振り返って」</p>
<p>軽スポーツ</p>	<p>最近人気のプログラムです！大人数で体を動かすとスッキリ楽しいですよ!! ミニバレー・卓球・バドミントンなどができます。</p> <p>日 時：14日(木)13:30～15:00 場 所：海洋センター 持ち物：動きやすい服装、運動靴、水分、タオルなど</p> 
 <p>カラオケ</p>	<p>大声を出して気持ちもスッキリ！3人以上の参加で実施します。</p> <p>日 時：25日(月)13:30～ 場 所：オリエンタルボウル</p>
<p>サテライト大掃除 & 年越しそば</p>	<p>サテライトをきれいに掃除して、すっきりと新年を迎えましょう！ 大掃除を手伝ってくれた方には、年越しそばを無料で提供します♪</p> <p>日 時：28日(木)10:00～ 場 所：サテライト</p> 

クリスマス会 準備

リース作りのほかにも、空いている時間にクリスマス会に向けて
余興なども考えていく予定です☆

みんなで盛り上げてクリスマスを楽しみましょう♪

プログラムの内容は変更する場合があります。随時、サテライトでお知らせいたします。

