

8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な方、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。



今月のピックアップ サテライトお泊まり会

	月	火	水	木	金	土	日
午前	天気の良い日は畑作業をしますので、ぜひ参加してください！ 		1	2	3 ※通常通り開所	4	5
午後			語るう会 13:30-14:30		サテライトお泊まり会 →		
午前	6	7 パークゴルフ 10:30-12:00	8	9	10 ランチタイム	11	12
午後			当事者研究 13:30-14:30				
午前	13	14	15 お盆休み 	16	17 スキルアップ講座 ～食事～ 10:00-13:00	18	19
午後							
午前	20	21 ランチタイム	22	23	24	25	26
午後	カラオケ 13:30-		当事者研究 13:30-14:30		石絵に挑戦！		
午前	27 公開講座	28	29	30	31 パークゴルフ 10:30-12:00		
午後	スキルアップ講座 ～身だしなみ～ 13:30-14:30		スキルアップ講座 ふりかえり 13:30-14:30				

ランチメニュー

10日

・スーフカレー



21日

・野菜天丼
・みそ汁

熱中症に気をつけよう

予防のポイント

- ①喉が渇いていなくても、水分をこまめにとる
- ②たくさん汗をかくときは、塩分もとる ※摂り過ぎ注意
- ③快適な睡眠環境を整え、ぐっすり眠ろう

○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ぼぼろ

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
サテライトでお泊まり会	<p>今年はサテライトでお泊まり会を開催します。夕食に焼肉、夜は砂川納涼花火大会を観に行きましょう。日帰りもOK！ ※雨天の場合、焼肉は日時変更します</p> <p>日 時：3日（金）～4日（土）9:30解散 場 所：サテライト 参加費：500円 申込み：2日（木）まで</p> 
日常生活スキルアップ講座 ～食事編～	<p>今回は、缶詰めを活用した簡単クッキングに挑戦します。</p> <p>日 時：17日（金）10:00～13:00 場 所：地域交流センターゆう 食品工房 講 師：浦臼町長寿福祉課 栄養士 氏家由美子氏 参加費：200円 持ち物：エプロン、三角巾</p>
公開講座 日常生活スキルアップ講座 ～身だしなみ編～	<p>この講座では、「社会人としての身だしなみ」というテーマで、肌や髪の毛のお手入れ、二オイのケアなどの身だしなみの基本を学びます。</p> <p>日 時：27日（月）13:30～14:30 場 所：地域交流センターゆう 大研修室 講 師：資生堂ジャパン株式会社 島野小夜子氏 参加費：無料 持ち物：タオル</p> <p>×切は17日(金)まで。 定員20名なので、申込みは お早めに！！</p>
石絵アートに挑戦しよう	<p>石絵に挑戦してみませんか？石の色や形をいかし、イメージをふくらませながら絵を描いてみましょう。</p> <p>日 時：24日（金）13:30～14:30 場 所：サテライト</p>
ランチタイム	<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。</p> <p>日 時：10日（金）、21日（火） 申込みは前日まで。 場 所：サテライト 参加費：100円</p>
当事者研究	<p>病気・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？ 聞くだけの参加も歓迎します。</p> <p>日 時：8、22日（水）13:30～14:30 場 所：サテライト</p>
語ろう会	<p>ひとつのテーマをもとに語り合しましょう。聞くだけの参加も歓迎します。</p> <p>日 時：1日（水）13:30～14:30 場 所：サテライト 内 容：テーマは当日決めます！</p>
パークゴルフ	<p>日 時：7日（火）10:30～12:00 雨天、高温の場合は中止 31日（金）10:30～12:00 申込み：前日までに3人以上の申込みで実施 その他：動きやすい服装、タオル、水分は各自用意</p> 
カラオケ	<p>日 時：20日（月）13:30～ 場 所：オリエンタルボウル 参加費：200円</p> <p>14日までに3人以上の 申込みで実施します</p>

9月サテライトプログラムトピックス
**日帰りバス旅行を実施します。今年は、札幌大倉山展望台
と円山動物園の見学を予定しています。**



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。