

6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。



今月のトピック 公開講座「詐欺から身を守ろう」



	月	火	水	木	金	土	日
午前					1	2	3
午後	畑作業が始まります。 作業日は随時お知らせしますので ぜひご参加ください! 						
午前	4	5	6	7	8	9	10
午後		歩こう会 13:00-	語ろう会 13:30-14:30		ランチタイム		
午前	11	12	13	14	15	16	17
午後	パークゴルフ 10:30-12:00 会議のため 13時で終了		当事者研究 13:30-14:30				
午前	18	19	20	21	22	23	24
午後	スキルアップ講座 ～食生活～ 13:30-14:30	カラオケ 13:30-			スキルアップ講座 ～調理実践～ 10:00-13:00		
午前	25	26	27	28	29	30	
午後	公開講座			ランチタイム			
午後	スキルアップ講座 詐欺から身を守ろう		当事者研究 13:30-14:30				

ランチメニュー

8日

- ・親子丼
- ・みそ汁
- ・つけもの

28日

- ・冷やし中華



○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
<p>日常生活 スキルアップ講座</p> <p>①講話とグループワーク ～食生活を考える～</p>	<p>栄養士の方から食事の栄養バランスについて学び、「自分で作るバランス食」のメニューを考えます。</p> <p>日 時：18日（月）13:30～14:30 ※講師の都合により日時を変更する場合あり 場 所：サテライト 講 師：栄養士</p>
<p>日常生活 スキルアップ講座</p> <p>②調理実践編 ～自分で作るバランス食～</p>	<p>18日(月)に話し合ったメニューを実践します。</p> <p>日 時：22日（金）10:00～13:00 場 所：地域交流センターゆう、3人未満の場合はサテライト 参加費：200円 持ち物：エプロン、三角巾</p>
<p>日常生活 スキルアップ講座</p> <p>③公開講座 詐欺から身を守ろう</p>	<p>砂川警察署署員の方から、最近の詐欺の手口や、詐欺に合わないための心得などを学びます。ぜひご参加ください。</p> <p>日 時：25日（月）13:30～14:30 場 所：サテライト 講 師：砂川警察署生活安全係 署員</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。</p> <p>日 時：8日（金）、28日（木） 場 所：サテライト 参加費：100円 申込み：前日まで</p>
<p>当事者研究</p>	<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：9、23日（水）13:30～14:30 場 所：サテライト</p>
<p>語ろう会</p>	<p>ひとつのテーマをもとに語り合いましょう。聞くだけの参加も歓迎します。</p> <p>日 時：6日（水）13:30～14:30 場 所：サテライト 内 容：「最近幸せを感じたこと」</p>
<p>パークゴルフ</p>	<p>パークゴルフをしませんか？初心者の方も歓迎です。</p> <p>日 時：11日（月）10:30～12:00 雨天の場合は中止 申込み：8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> 
 <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：19日（火）13:30～ 場 所：オリエンタルボウル 参加費：200円 申込み：13日までに3人以上の申込みで実施</p>

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。