

# 2023年(令和5年) 地域活動支援センターライズアップ+

## 1月予定表

開所時間：10：00～17：00 (月曜～金曜)

	月	火	水	木	金	土	日
	1月4日から平常通り開所 開運を願って、1月12日に「鏡開き」をおこないます						 この色の 枠は お休み
	2	3	4	5	6	7	
午前	12月29日～1月3日まで 年末年始のお休み		☆	☆	☆		
午後			茶話会 書初め	プチカラオケ	心理相談・散策 初詣に 行こう		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	祝日 (成人の日)	☆	☆	☆	☆		
午後		☆	体を動かそう (卓球)	鏡開き 散策	ゲームの会		
	16	17	18	19	20	21	22
午前		防災訓練 (東はりま)	☆	☆	☆		
午後	茶話会 /お誕生会	☆	防災訓練 (地活)	朗読会	ラジコンで 遊ぼう		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	☆	☆	☆	☆	心理相談		
午後	折り紙の会 (13:00)	☆	プチカラオケ 動画紹介	体を動かそう (けん玉/ ダーツゲーム)	読書の会		
	30	31	お正月に年神様にお供えていた鏡餅をおろして食べ、 今年1年の無病息災を願うのが「鏡開き」です。 ライズアップ+で、おもちのに入ったぜんざいをご用意します				
午前	☆	☆					
午後	カレンダー 作り/2月度	☆					
折り紙 (おりがみ)			散 策 (さんさく)		心理相談 (しんりそудん)		
先生に折り紙を教えてくださいます。 参加費：材料代100円			飲み物などを購入する 100円程度のお金を準備して ください。		臨床心理士による相談日 (事前予約制) 1月 6日 (金) 13:00～15:00 1月27日 (金) 10:30～12:00		

☆印は、本人活動の時間です。\*予定の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。