

2024年(令和6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 (月曜日～金曜日)

開所時間：10:00～13:00 (指定土曜日のみ)

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	12月29日～1月3日まで 年末年始のお休み 			☆	☆	
午後				書初め	詩を 書いてみよう	
	8	9	10	11	12	13
午前	祝日 (成人の日)	☆	☆	☆	◎外食 (ポプラ)	☆ 昼食はお持ちください
午後		☆	読書の会	折り紙教室 ※下記を ご確認ください	心理相談	
	15	16	17	18	19	20
午前	☆	☆	防災避難訓練 (東はりま)	☆	◎予備日 (外食ポプラ)	
午後	動画紹介	☆	鏡開き 体を動かそう	防災訓練(地活)	朗読会	
	22	23	24	25	26	27
午前	☆	☆	☆	◎調理の会 400円	心理相談	レク 昼食はお持ちください
午後	歌おう会	☆	散策	中国語を 話そう	カレンダー作り	
	29	30	31			
午前	☆	☆	☆	・◎印のプログラムの参加希望の方は、 3日前までにスタッフに返事をお願いします。 ・17日は東はりま支援学校の防災避難訓練に 参加します。		
午後	さをり織り	☆	ゲームの会			

お正月に年神様にお供えし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、ぜんざいを用意します。
今年も1年、元気に過ごせますように!!



むびょうそくさい
(病気もせずに健康であること)

折り紙 (おりがみ)	散策 (さんさく)	心理相談 (しんりそうだん)
先生に折り紙を 教えていただきます。 参加費：100円 (材料代) ケース代：100円 (希望者のみ)	飲み物などを購入する 150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12日 (金) 13:30～15:00 1月26日 (金) 10:30～12:00

☆印は、本人活動の時間です。*予定変更がある場合があります。