

9月活動プログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					自主活動	お休み
3	4	5	6	7	8	9
お休み	ひとりカラオケ	自主活動	自主活動	自主活動	かんたん！ スイーツ作り 【ホットケーキミルトツツォ風】 担当：野村・星	お休み
10	11	12	13	14	15	16
お休み	自主活動	テイクアウトデー 担当：星・野村	自主活動	キネマクラブ お取り寄せ	自主活動	お休み
17	18	19	20	21	22	23
お休み	敬老の日	自主活動	クッキング 担当：星・野村	スマートフォン教室 会場（アイキャン） 13:00～14:00	かんたん！ スイーツ作り 打ち合わせ	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
お休み	カフェ 担当：星・野村	自主活動	自主活動	自主活動	ばんだいのつどい	お休み

キネマクラブ ゲオレンタル又はネットから映画を選択します

スイーツ作り 参加費：100円以内 スイーツを作ろう！

カフェ 参加費：各自好きなお菓子を楽しみましょう

クッキング 参加費：300円以内 みんなが好きな食事や軽食を作ろう！

ひとりカラオケ 参加費：¥800円以内で（障がい者手帳お持ちの方）カラオケを楽しめます。

軽スポーツ 気分転換に楽しく体を動かしてみよう

※申し訳ありませんが、諸事情によりプログラムが変更になる場合がございます

お問い合わせはお気軽に
地域活動支援センターアイ・キャン 024-973-5550までどうぞ