



あかもん 令和6年1月 プログラム  
(13:00~15:00)



※開所時間は10:30~18:00です。

1	2	3	4	5	6	7
休み	休み	休み	あかもんトーク① 「年末年始について/ 今年やりたいこと」	フリー	休み	休み
8	9	10	11	12	13	14
休み	創作活動① 「絵馬/正月飾り」	フリー	地活交流会「メンタル サポートセンター」 「公園ヘクリーン作戦」	プログラムミーティング 「12月の振り返り」	フリー	休み
15	16	17	18	19	20	21
ショートトーク 「すごろくトーク」 16:00~17:00	音楽① 「好きな曲、 聴きたい曲」	フリー	フリー	YouTubeで旅しよう	休み	休み
22	23	24	25	26	27	28
フリー	プチエコ活動 あかもん付近のゴミ拾い (14:30~15:00)	創作活動② 「季節の絵手紙」	フリー	音楽② 「アニメソング」	休み	休み
29	30	31	<p>お試しプログラム 「むかし遊び (カルタ、百人一首)」</p> <p>フリー</p> <p>あかもんトーク② 「これだけは譲れない こと」</p> <p>・以前プログラム検証で行った「イントロゲーム」、椅子に座ったままできるストレッチは、今後プログラムとしてではなく、フリーの時間やイベントで行いたいと思います。 理由として「イントロゲーム」は、知っている曲は人それぞれで、プログラムとして成立しなかったためです。また「椅子に座ったままできるストレッチ」は、プログラムとして行うと時間が長く疲れてしまうと、参加者からの声を頂いたためです。 検証にご協力いただき、ありがとうございました☆</p>			

※※※どのプログラムも途中参加、途中退場、途中抜けOKです。お気軽に参加して下さい※※※

- ・11日(木)は他区の地活との交流を目的として、昭和区「メンタルサポートセンター」へ訪問します。昭和区にある天神公園へ行き、清掃と、茶話会を行います。参加者を1~5名募集しますので、ご希望の方は8日(月)までにメール、電話または職員までお声掛けください。
- ・29日(月)のお試しプログラムでは、利用者同士の交流を目的として、「むかし遊び(カルタ、百人一首など)」を行う予定です。皆さんぜひご参加ください。
- ・23日(火)のプチエコ活動は、地域との関わりや貢献を目的に、あかもん周辺のゴミ拾いをします。