

5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 パークゴルフ



	月	火	水	木	金	土	日
午前	5/5 (月) ~ 5/6 (火) の間、 サテライトは閉所します			1	2	3	4
午後							ランチ
午前	5	6	7	8	9	10	11
午後	こどもの日	振替休日	モルック				
		無料です!	おやつ作り (ホットケーキ)		歩こう会		
午前	12	13	14	15	16	17	18
午後		料理					
	歩こう会			卓球	当事者研究		
午前	19	20	21	22	23	24	25
午後	語ろう会		ランチ				
				歩こう会 (くるみるへ行こう)			
午前	26	27	28	29	30	31	1
午後	歩こう会		パークゴルフ				
	学習会				そううつ仲間 集まれ		

ランチメニュー

2日
親子丼
みそ汁
ごま和え



21日
天ぷらそば









料理めにゅー

13日
あんかけ焼きそば
中華スープ



○お問い合わせは 地域生活支援センターぽぼろ TEL 55-3101
○サテライトの場所は 砂川市西4条北4丁目1-20 TEL 54-1651
○サテライトの開所時間 9:30~15:30

プログラム	内 容
<p>ランチタイム</p>	<p>みんなで昼食を食べて楽しく過ごしましょう！お気軽にご参加ください。</p> <p>○日 時：5月02日（金）～親子丼他 5月21日（水）～天ぷらそば他 ※申し込みは前日までにお願いします ○場 所：サテライト ○参加費：200円</p> 
<p>料理</p>	<p>みんなで調理をして食事を楽しみましょう！</p> <p>○日 時：5月13日（火）10時30分～ メニューはあんかけ焼きそばです ※申し込みは前日までにお願いします ○場 所：サテライト ○参加費：300円</p> 
<p>おやつ作り</p>	<p>みんなで楽しくおやつを作ってお話を楽しみましょう！</p> <p>○日 時：5月07日（水）13時30分～ メニューはホットケーキです ※申し込みは前日までにお願いします ○場 所：サテライト ○参加費：無料</p> 
<p>モルック 卓球</p>	<p>みんなで体を動かして運動不足を解消しましょう！</p> <p>○日 時：5月07日（水）10時30分～モルック 5月15日（木）13時30分～卓球 ○場 所：サテライト ○参加費：無料</p> 
<p>パークゴルフ</p>	<p>パークゴルフの季節がやってきました！</p> <p>○日 時：5月28日（水） ※天候により変更の可能性あり ○場 所：砂川市内パークゴルフ場 ○持ち物：タオル、水分、動きやすい服装など ※2人以上の参加で実施します</p> 
<p>語ろう会</p>	<p>ひとつのテーマをもとに語り合しましょう。聞くだけの参加も歓迎します。</p> <p>○日 時：5月19日（月）10:30～11:30 ○場 所：サテライト ○テーマ：「私の最近買って良かったもの・悪かったもの」</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：5月16日（金）13:30～14:30 ○場 所：サテライト ※3人以上の参加で実施します</p> 
<p>学習会</p>	<p>今後に関わるお勉強です！ 「介護保険について」</p> <p>○日 時：5月26日（月）13:30～14:30 ○場 所：サテライト ○参加費：無料</p> 
<p>そううつ仲間、あつまれ！</p>	<p>同じ病気をもつ仲間同士で語り合ったり、学び合いましょう！お待ちしております。</p> <p>○日 時：5月30日（金）13:30～14:30 ○場 所：ほぼろ会議室 ○対 象：うつ病や双極性障害などで療養中の方 ※3人以上の参加で実施します</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。