

○ランチメイト～火・木・土曜日に開催
 参加費100円・米一合、または150円
 参加者で役割を担当します。
 調理担当・テーブル拭き担当・椅子、箸準備担当・
 盛り付け担当・配膳担当・セッティング
 ＊調理担当：10時集合＊予約は10時30分まで
 イーハトーブあけぼの以外の参加者：11時集合
 ○喫茶あけぼの～16日（金）参加費200円
 ＊スタッフ参加者は、前日までにお申込み下さい
 会場設営・飲み物準備・調理・給仕担当・売上計算
 ＊会食で来所される方は13時までにいらして下さい

社会貢献・ 交流プログラム

○ちょボラ
 毎週水曜日 10:00～
 ペットボトルキャップの選別作業
 ○清掃作業
 毎週水曜日 11:30～
 支援センター食堂内清掃作業
 ○手話教室～21日（水）13:00～
 会場は後日お知らせします。

健康増進プログラム

○フライングディスク～2日（金）10:00～
 雨天時は室内で体づくりを行います。
 ○ヘルスチェック～10日（土）13:00～
 ○バレーサークル～17日（土）13:00～@若小体育館
 ○体力作り～19日（月）@花巻市総合体育館
 13:00 センター出発 動きやすい服装・運動靴持参
 トレーニングマシン利用料:100円



発行：花巻市社会福祉協議会
 相談支援事業所あけぼの
 地域活動支援センターあけぼの
 花巻市石神町364番地
 T e l : 0198-21-1813
 F a x : 0198-29-4345
 Email : akebono2@aurora.ocn.ne.jp

本人活動プログラム

○パソコン教室 毎週水曜日 13:00～
 前半は共通の学習、後半は各自課題に
 ※今月の共通学習テーマは
 「動画・音楽の楽しみ方」（予定）

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～12日（月）13:10～
 @福祉センター ミーティングルーム
 皆でテーマを決め取り組みます。
 ○一人暮らし学習会～24日（土）13:00～
 皆でテーマを決め取り組みます。

就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙～5日（月）10:00～
 ○食事会～9日（金）10:30 センター集合
 ○コーヒー&PC～13、27日（火）13:00～
 コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作。
 ○カラオケクレヨン～23日（金）10:30 センター集合
 現地集合 11:00 参加費 400円
 ○男子会～26日（月）詳細はチラシにて
 ○脳トレ～30日（金）10:00～

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：
 東和地区：
 石鳥谷地区：

調整中です。

本人活動プログラム

○ピアカウンセリング 13:10～15:00
 気軽に話をしあう、聞きあう時間です。
 1日（木）福祉センターミーティングルーム
 15日（木） //
 29日（木） //

OA-WRAP 13:10～15:00
 元気回復行動プランを作成します。
 6日（火）福祉センターミーティングルーム
 20日（火） //

月	火	水	木	金	土	日
活動プログラムの時間 午前 10:00～12:00 午後 13:00～15:00 ※内容により前後する場合があります。			1	2	3	4
			ランチメイト	フライング ディスク	スポーツ大会 コーヒータイム	閉館日
			ピアカウンセリング	コーヒータイム	コーヒータイム	
5	6	7	8	9	10	11
俳句絵手紙	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	食事会	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	A-WRAP	パソコン教室	コーヒータイム	コーヒータイム	ヘルスチェック	
12	13	14	15	16	17	18
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	喫茶 あけぼの	ランチメイト	閉館日
SST	コーヒー&PC	パソコン教室	ピアカウンセリング		バレーサークル	
19	20	21	22	23	24	25
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	カラオケ クレヨン	ランチメイト	閉館日
体づくり	A-WRAP	手話教室	コーヒータイム	コーヒータイム	一人暮らし学習会	
26	27	28	29	30		
男子会	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	脳トレ		
コーヒータイム	コーヒー&PC	パソコン教室	ピアカウンセリング	コーヒータイム		

