

令和8年 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 英会話	3 オリエンテーション ミーティング	4	5 パソコン教室	6	7
8	9	10 スポーツ プログラム	11 コーラス	12	13 ハウス ミーティング	14 諮問委員会 土曜開所
15	16 英会話	17 身だしなみ 講座	18	19 クラブハウス 学習会	20 春分の日	21
22	23	24 自主防災訓練	25	26 クラブハウス 学習会	27 花見	28
29	30	31				

* 日課 *

9:10～ 開所
 10:00～10:30 合同朝礼
 10:30～12:00 事務ユニット、キッチンユニット
 12:00～13:00 ランチ・休憩
 13:00～13:15 昼ミーティング
 13:15～13:45 合同清掃
 13:45～16:00 事務ユニット、キッチンユニット
 17:00 閉所

* 各活動の費用、持ち物等: ① 昼食代 300円 ※予約制
 ② お茶代 30円
 (ランチ、喫茶は月～金)

* 月例プログラム: ①パソコン教室 15:00～16:00
 ②英会話 15:00～16:00
 ③夕食会 17:45～19:00 (今月はお休み)
 ④コーラス 17:30～19:00
 ⑤土曜開所 13:00～17:00
 ⑥スポーツプログラム 14:00～15:00
 (①～⑥はばたきにて実施)

* B型・工賃作業: 公園清掃 (毎週月・木)、白梅大学発送作業 (年4回)
 井上農園トマト作業 (毎週金)、市報配達(5日・20日)

* 地活・創作的活動内容: 生活リズム、対人交流

室内の寒暖差にご注意ください
 家の中でも寒暖差に注意が必要です。
 お風呂やトイレでは、寒暖差によって血圧が大きく変動し、
 体に負担がかかる場合がありますので注意しましょう。

トイレでの対策

- トイレのドアを少し開けておく
 ⇒室内の暖かい空気が入りやすくなります。
- 便座カバーや、クッションシートを使う
 ⇒布製のカバーで冷えをやわらげましょう。
- スリッパや厚手の靴下を履く
 ⇒足元を冷やさないようにしましょう
- 上着を1枚羽織る習慣をつける。
 ⇒寒さで血圧が急に上がるのを防ぎましょう。

