



# 令和6年 7月プログラム



地域活動支援センター ステップ  
月～金 9:00～16:00  
TEL (089)925-3277

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 14:00 七夕飾りを作ろう 	3	4 11:00  喫茶メンバーミーティング	5 14:00 七夕飾りを作ろう & 講座に向けて準備しよう ★1 	6 
7 	8	9	10 13:30～15:30  表現ワークショップ ★2 	11 13:30 バレーサークル 基礎編 (in 松山記念病院 体育館) ★3 	12 14:00 ふまねつと健康教室 	13
14	15 	16 13:30 親の会 	17	18 13:30 バレーサークル (in 松山記念病院 体育館) ★3 	19 14:00 しゃべり場 	20
21 	22	23 14:00 講座に向けて準備しよう ★1 	24 14:00 ピアサポート相談 ~あなたのお悩みお聞かせ下さい~ 	25 14:00 ふまねつと健康教室 	26 	27
28	29 13:00 DVD鑑賞会 ★4 	30	31 14:00～14:30  マインドフルネスな生活 		7月27日(土) 13:00～ 精神保健福祉について理解を深める講座 『こころの健康と睡眠 ～眠りについてのお薬～』	

※コロナウイルス等の市中感染状況を踏まえ、プログラムは急遽変更もしくは中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

- ★1 7/5(金)、7/23(火)『講座に向けて準備しよう』7/27【こころの健康と睡眠】講座の際に、皆さんの快眠方法などを紹介しませんか？参加者の方へのメッセージカードも準備します。詳細は、ステップ内の掲示をご覧ください。
- ★2 7/10(水)『表現ワークショップ』有門正太郎さんとの表現ワークショップ、今年度2回目です。興味のある方は、是非ご参加ください。
- ★3 7/11(木)、7/18(木)『バレーサークル』7月、8月は、熱中症対策の為、松山記念病院体育館で行います。運動しやすいシューズ・水分を各自ご用意ください。
- ★4 7/29(月)『DVD鑑賞会』ステップ3階講堂にてDVDを観ましょう！皆さんのリクエストを、ステップ内にて投票受け付けます。