



令和8年 1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 謹賀新年 	 コミュニティスペース 喫茶ぴあ ランチメニューやスイーツなどご用意しています 毎週木曜をのぞく月曜から金曜まで 10:30～16:00 (15:30オーダーストップ)			1 年末年始のお休みは 12/27(土)～1/4(日)です	2	3
4	5	6 14:00 書き初め 	7	8 10:30 バレーサークル 14:00 喫茶メンバー ミーティング 	9 14:00 ふまねつと健康教室 	10
11	12 成人の日	13 13:30 親の会 	14 11:00 もちつき道具準備 ★1 	15 10:00～15:00 バレーボール大会 ★2 	16 14:00 しゃべり場 	17
18	19	20 14:00 語ろう！グループ 『自分を安心させる方法』 	21 11:00～11:40 マインドフルネスな生活 14:00 もちつき準備 ★1 	22 午前～ 新年会 ★1 14:00 ふまねつと健康教室 	23 11:00 もちつき道具 片付け ★1 	24
25	26 10:30～、14:00～ 創作の時間 ★3 	27	28 14:00 ピアサポート相談 ～あなたのお悩みお聞かせください～ 	29 	30	31

●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 1/22(木)『新年会』『もちつき』と「ステップメンバーによるミニ生歌ライブ」を行います。予約制です。詳細は、ステップ内の案内をご覧ください。
1/14(水)杵、臼、もちつき機の清掃など 1/21(水)もち米の準備、買い出し 1/23(金)杵、臼、もちつき機の清掃、片付けなど
- ★2 1/15(木)『バレーボール大会』ステップ☆スターの選手が、愛媛県障がい者スポーツ大会(精神障がい者バレーボール競技)に出場します。
愛媛県身体障がい者福祉センター(道後町)にて開催されます。応援に行きたい方は、スタッフにご相談ください。
- ★3 1/26(月)『創作の時間』ぬりえ、コラージュ、今年の抱負カード作りなど、行います。

