



令和8年 4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 12:30 出発 お花見 ★1 	3 14:00 しゃべり場 	4
5	6 	7 	8 10:30～、14:00～ 創作の時間 ★2 	9 11:30 喫茶メンバーミーティング 	10 14:00 ふまねっと健康教室 	11
12	13 	14 13:30 親の会 	15 	16 13:00 バレー プチミーティング ★3 13:30 バレーサークル 	17 10:30～、14:00～ 気ままな音楽会 ★4 	18
19	20 	21 14:00～14:40 マインドフルネスな生活 	22 14:00 ピアサポート相談 ～あなたのお悩みお聞かせ下さい～ 	23 14:00 ふまねっと健康教室 	24 	25
26	27 10:30 スポーツ 	28 14:00 語ろう！グループ 『それって性格？ 特性？病状？』 	29 昭和の日 	30	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)	

●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 4/2(木)『お花見』道後周辺を散策予定です。詳しくはステップ内の案内をご覧ください。当日参加可能です。
- ★ 2 4/8(水)『創作の時間』ぬりえ、コラージュ、壁新聞作りを行います。他にやってみたくことがあればスタッフにお知らせください。
- ★ 3 4/16(木)『バレー プチミーティング』基本的な動き方や、ルールのこと等、バレーに関する話を気軽に話してみましよう。
- ★ 4 4/17(金)『音楽の会』歌を歌ったり、楽器を弾いたり、、、その日の気分で気ままに音楽を楽しみましょう。

