



月	火	水	木	金	土	日
						1
						休日
2	3	4	5	6	7	8
環境整備	11:00~すまいる音楽クラブ	創作活動	カメラで春の風景を写そう	すまいる卓球	休日	休日
書道&絵手紙	教え合いの会	公園スポーツ	カラオケレク	誕生日会		
9	10	11	12	13	14	15
お菓子作り準備	ウォーキング	ゲーム	園芸(追肥)	音楽鑑賞	休日	休日
お菓子作り	陶芸&シルバーアクセサリー	職員会議のため閉所	15:00~合同音楽クラブ	すまいるアフタヌーンティー		
16	17	18	19	20	21	22
お花見 (尼崎農業公園の八重桜) <small>※八重桜はソメイヨシノより開花が遅いようです</small>	ダーツ	公園へ行こう	料理作り準備	音楽楽曲決め	休日	休日
	外出レク話し合い	SST	料理作り	関西スーパー(卓球&ビリヤード)		
23	24	25	26	27	28	29
グループワーク	園芸(花の植え替え)	すまいるボウリング	外出レク(甲子園ミュージアムと周辺散策)	創作活動	休日	昭和の日でお休み
13:00~15:00 テニス	振り返り&5月の予定作り	すまいる会議のため閉所		ゲーム		
30						
昭和の日の振り替え休日						

すまいるプログラム紹介

園芸：季節の野菜や花を植えて育てます。
ねぎ、ブロッコリー、人参、ほうれん草を種から育て中です。

料理作り：何を作るかを話し合いで決め、協力しながら調理します。費用 300 円（材料費として使い、余った金額は返金します。）

お菓子作り：ケーキやクッキーなど、何を作るかを話し合いで決め、午後から調理します。費用 300 円（材料費として使い、余った金額は返金します。）

音楽鑑賞：それぞれに音源を持ってきて頂き、皆で音楽を聴き楽しみます。好きな音楽がかけられるプログラムです。

公園へ行こう：公園に行き、散歩をしたり、バドミントンやキャッチボール等を行います。

SST：頼み事の断り方、友人との付き合い方、人との仲良くするためには、などどうしたらいいかアイデアを出し合います。練習を通じ、実践しながら学んでいきます。

卓球&ビリヤード：関西スーパーの2階で卓球、ビリヤードに分かれて、それぞれゲームを楽しみます。時間は 2 時間程度です。（費用：300 円）

カラオケレク：阪神尼崎駅近くのジャンカラで 2 時間予約を取り、カラオケを楽しみます。（費用 500～600 円）

ウォーキング：近くの公園などをゆったり歩きます。運動不足を感じている方も是非歩きましょう！

誕生日会：その月に誕生日を迎える人に希望のお菓子などをプレゼントし、皆でお菓子を食べながらお祝いします。（費用：誕生日以外の人 300 円）

ゲーム：トランプ、UNO、ダーツ等皆で楽しみましょう！久しぶりの大会も開催します。

アフタヌーンティ：すまいるでおいしい紅茶を飲みながら、お菓子などを食べてゆったりとした時間を過ごします。

陶芸&シルバーアクセサリ：先生を招き、茶碗やお皿などの陶芸作品やシルバーアクセサリを丁寧に作っていきます。

書道&絵手紙：先生を招き、自分が書きたい字を毛筆で書きます。葉書に筆を使った絵を描くこともできます。

すまいる音楽クラブ：先生を招き、3 か月に 1 回の発表に向けて歌を歌ったり楽器を奏でたりします。

音楽楽曲決め：6 月の発表に向けて、曲を決めます。

合同音楽クラブ：先生を招き、季節の歌を歌ったり、楽器を使ってリズムゲーム等を行います。

テニス：テニス場を借り、チームなどに分かれ試合を行います。テニスをした経験がない方も気軽に楽しめます。

教え合いの会：特技や好きなことなどをメンバー自身が講師となり、教え合い、学んでいく会です。

環境整備：月初めに、すまいる室内の装飾を変えたり、スポンジなどの備品を整えたりします。

創作活動：絵画、おりがみ、裁縫、編み物、書き物など、何かを作る時間です。

すまいるボウリング&卓球：すまいる内の机の上を使ってプレーします。

振り返り&翌月の予定表作り：月末にその 1 か月のプログラムや自身の生活を振り返り、次の月の予定表について、希望のプログラムなどを話し合います。

お花見：尼崎農業公園の八重桜花見に行きます。市バスを乗り継いでいく予定です。

グループワーク：皆で考え、アイデアを出し合ったり、話合うプログラムです。テーマについては、検討中です。

外出レク：甲子園ミュージアムと周辺の散策に決まりました。暖かい季節ですし、近場なのでぜひ皆さんの参加をお待ちしています。