



2025

12月

すみだ地域活支援センター友の家



日	月	火	水	木	金	土
憩い 来所 電話	11:00~18:00 11:00~18:00 13:00~17:00	11:00~18:00 11:00~17:00	13:00~19:00	11:00~18:00	10:00~18:00	
	1 OTプログラム	2 ミーティング 14時~	3 閉所	4 13時~19時まで 開いてます 夕食会は休止です	5 金曜プログラム 14時~ 呼吸エクササイズ	6 昼食会(予約制) ミーティング 14時~
7 閉所	8 OTプログラム	9 ミーティング 14時~	10 閉所	11 13時~19時まで 開いてます 大掃除 14時~ おしゃべりワーク 17:30~18:30	12 金曜プログラム 14時~ 博物館・美術館巡り 行き先は未定です	13 昼食会(予約制) ミーティング 14時~
14 閉所	15 OTプログラム	16 ミーティング 14時~	17 閉所	18 13時~19時まで 開いてます 夕食会は休止です おしゃべりワーク 17:30~18:30	19 金曜プログラム 14時~ ひがしんアリーナ で運動	20 忘年会(予約制)  ※電話・来所相談 はお休みです
21 閉所	22 OTプログラム	23 ミーティング 14時~	24 閉所	25 13時~19時まで 開いてます 年末の大掃除 14時~ 年越そば (夕方~)	26 新しいお茶会 14時~ 外にお茶をしに 行きます	27 昼食会(予約制) ミーティング 14時~ 16時閉所と なります
28 閉所	29 ~7年1月4日までお休みです	30	31		良いお年を お迎え下さい	

☆プログラムによって実費負担が異なります。(詳しくはお問い合わせください)

☆毎日16時から座ってできる簡単な体操をやっています。(スタンプを貯めてジュースをもうおう!)

☆昼食会の予約は前日の17時までです。メニューはX(旧Twitter)でお知らせします。

☆その他変更などあった際にはX(旧Twitter)でお知らせします。

☆マスクの着用は任意となっています。座席の制限もありません。検温は引き続き行います。

