

2025

2025
12月の予定



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 13:00~17:00 | 憩い 来所 電話 | 13:00~19:00 | 11:00~18:00 13:00~17:00 | 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 開いています 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 開いています 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 開いています 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 開いています 年末の大掃除 14時~ 年越しそば (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 |   <div> <p>良いお年を お迎え下さい</p>   </div> | | |

☆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しています。(スタンプを貯めてジュースをもらおう！)

☆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。

