



## 松阪市デイケアプログラム（第1・3木曜日）

- \* プログラムが変更となった場合は、その都度ご連絡いたします。
- \* 参加費として200円をお願いします（調理プログラムのみ）
- \* 外出時の昼食代は各自ご準備ください
- \* 調理をする日はエフロン・三角巾・マスク・お米1合をご持参ください



## 参加者募集中



月	日付	A M	P M	集合場所	日付	A M	P M	集合場所
8月	7日	ショッピング(イオン津南) * 外出先でお昼を食べます		障福センター	21日	調理	納涼おたのしみ会	障福センター
9月	4日	調理	後期分プログラム作成	障福センター	18日	調理	茶話会	障福センター
10月	2日				16日	<div>10月以降のプログラムにしまして 9/4のデイケアにて作成いたします。 例年通り、クリスマス会や初詣を 予定しております。</div>		
11月	6日				20日			
12月	4日				18日			
1月	1日				15日			

時間 10:00~14:00

お問い合わせは 総合相談センター マーベル 20-9192までお願いします。

## 大台町デイケアプログラム（第2・4火曜日）



- \* プログラムが変更となった場合は、その都度ご連絡いたします。

月	日付	プログラム	集合場所	日付	プログラム	集合場所
8月	5日	小物作り・室内遊び	就業改善センター	19日	体力測定	就業改善センター
9月	16日	食育レクレーション	就業改善センター	30日	調理実習	就業改善センター
10月	7日	室内運動会	就業改善センター	21日	値札付け	大台町役場
11月	16日	どんとこい祭り(未定)		18日	秋の散策	道の駅
12月	2日	クリスマス会(あいの会)	就業改善センター	16日	寄せ植え	就業改善センター
1月	13日	お正月遊び	就業改善センター	27日	初詣・初詣(滝原神宮)	道の駅

内容確認やお休みの連絡は相談支援事業所こだま 0598-20-9193

または、大台町役場 福祉課 0598-82-3783へ



今年は6月から暑い日が続き体調を崩す人が増えているように思います。私は体調を整えるために意識していることがあります。水分補給をしっかりすることはもちろん、トマト、納豆、味噌汁を毎日食べています。“自分でできることから”と思った時に、食べることが大好きなのでこれなら続けられると思っています。皆さんも自身でできることで体調管理をして、この夏を乗り切りましょう。

福井

