



2025

10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	憩い 来所 電話	13:00~19:00 13:00~17:00	11:00~18:00 13:00~17:00	10:00~18:00	
			1 閉所	2 13時~19時まで 開いています 夕食会は 休止中です。	3 金曜プログラム 14時~ 呼吸エクササイズ	4 昼食会(予約制) ミーティング 13時~
5 閉所	6 OTプログラム	7 ミーティング 14時~	8 閉所	9 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	10 金曜プログラム 14時~ 博物館・美術館巡り 「国立科学博物館」	11 昼食会(予約制) ミーティング 13時~
12 閉所	13 閉所 スポーツの日 	14 ミーティング 14時~	15 閉所	16 13時~19時まで 開いています 夕食会は 休止中です。	17 金曜プログラム 14時~ ひがしんアリーナ で運動	18 昼食会(予約制) ミーティング 13時~
19 閉所	20 OTプログラム	21 ミーティング 14時~	22 閉所	23 13時~19時まで 開いています 大掃除 14時~	24 金曜プログラム 14時~ DVD鑑賞会	25 昼食会(予約制) ミーティング 13時~ おしゃべりワーク
26 閉所	27 OTプログラム	28 ミーティング 14時~	29 閉所	30 1日レク レクの詳細は お問合せ下さい 電話・来所相談は ありません	31 新しいお茶会 14時~ 外にお茶をしに 行きます	

☆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きます。(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)・掲示板でお知らせします

☆その他変更などあった際にはX(旧Twitter)・掲示板でお知らせします。

☆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。

