



2026

すみだ地域活支援センター友の家

## 1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
憩い 来所 電話	11:00~18:00	11:00~17:00	憩い 来所 電話	13:00~19:00	11:00~18:00	10:00~18:00
	13:00~17:00			13:00~17:00		
				1 閉所 1月3日まで お休みです	2 3 	
4 閉所	5 OTプログラム	6 ミーティング 14時~	7 閉所	8 13時~19時まで 開いています 夕食会は休止です	9 金曜プログラム 14時~ 呼吸エクササイズ	10 初詣 11時出発 深川不動&富岡八幡 ※昼食会・ミーティ ングについては 未定です
11 閉所	12 閉所 成人おめでとう 	13 ミーティング 14時~	14 閉所	15 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	16 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	17 昼食会(予約制) ミーティング 14時~
18 閉所	19 OTプログラム	20 ミーティング 14時~	21 閉所	22 13時~19時まで 開いています 夕食会は休止です	23 金曜プログラム 14時~ ひがしんアリーナ で運動	24 昼食会(予約制) ミーティング 14時~ おしゃべりワーク 16:30~17:30
25 閉所	26 OTプログラム	27 ミーティング 14時~	28 閉所	29 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	30  新しいお茶会 14時~ 外にお茶をしに 行きます	31 昼食会(予約制) ミーティング 14時~

☆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。

