



2026 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	憩い 来所 電話	13:00~19:00	11:00~18:00 13:00~17:00	10:00~18:00
				1 13時~19時開所 大掃除 14時~	2 金曜プログラム 14時~ 呼吸エクササイズ	3 (昼食会お休み) すみだまつりで お昼を買ってくる会 ミーティング 13時~
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時開所 カレーの会 開所中いつでも おしゃべりワーク 17:30~18:30	9 金曜プログラム 13時~ 博物館・美術館巡り	10 昼食会(予約制) ミーティング 13時~
11 閉所	12 閉所 スポーツの日	13 ミーティング 14時~	14 閉所	15 13時~19時開所 大掃除 14時~	16 金曜プログラム 14時~ eスポーツ	17 昼食会(予約制) ミーティング 13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時開所	23 新しいお茶会 14時~ 街の喫茶店に 行きます	24 ミニ昼食会(予約制) (300円) ミーティング 13時~ おしゃべりワーク 16:30~17:30
25 閉所	26 OTプログラム	27 ハロウィーンミニイベント開催 ミーティング 14時~	28 閉所 	29 旅行行事のため 終日閉所 となります	30 金曜プログラム 14時~ DVD鑑賞会	31 昼食会(予約制) ミーティング 13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。

