

2026 11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	11：00～18：00		憩い	13：00～19：00	11：00～18：00	10：00～18：00
来所	11：00～18：00	11：00～17：00	来所			
電話	13：00～17：00		電話	13：00～17：00		
1 閉所	2 OTプログラム	3 閉所 	4 閉所	5 13時～19時開所 大掃除 14時～	6 金曜プログラム 14時～ 呼吸エクササイズ	7 昼食会(予約制) ミーティング 13時～
8 閉所	9 OTプログラム	10 ミーティング 14時～	11 閉所	12 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	13 金曜プログラム 13時～ 博物館・美術館巡り	14 ミニ昼食会(予約制) (300円) ミーティング 13時～
15 閉所	16 OTプログラム	17 ミーティング 14時～	18 閉所	19 13時～19時開所 大掃除 14時～	20 金曜プログラム 14時～ eスポーツ	21 昼食会(予約制) ミーティング 13時～ 有志上映会 14時頃～
22 閉所	23 閉所 	24 ミーティング 14時～	25 閉所	26 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	28 昼食会(予約制) ミーティング 13時～ おしゃべりワーク 14:00～15:00
29 閉所	30 OTプログラム					

☆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。

