

# ほっと・シティ 日程表

## 仲間と一緒に語り合ってみませんか？

場 所： 総合福祉会館

時 間： 午前10時～12時

日にち	内容（予定です）
令和5年 4月18日	春を楽しむウォーキング♪
5月9日	グランドゴルフ
5月23日	運動会・室内スポーツ（メンタルサポートステーション きらり）
6月13日	脳トレ
6月27日	手工芸（メンタルサポートステーション きらり）
7月11日	暑中見舞いはがき作り
8月 1日	レクリエーション（メンタルサポートステーション きらり）
8月22日	大人のぬり絵
9月12日	ポッチャ
9月26日	体力測定・卓球
10月24日	おしゃべり会（メンタルサポートステーション きらり）
11月7日	グランドゴルフ
11月21日	手工芸（メンタルサポートステーション きらり）
12月19日	クリスマス会・簡単クッキング
令和6年1月23日	新年会 お正月遊び 書初め
2月13日	室内スポーツ（メンタルサポートステーション きらり）
2月27日	フリープログラム
3月12日	お楽しみ会

### 【 1日の流れ 】

10：00～ プログラムに沿った活動

13：00～ 個別相談（予約制）



※欠席される場合は、右記までご連絡ください。

【常陸太田市 健康づくり推進課 73-1212】