

# 2023年7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 センター閉所
2 センター閉所	3 相談日 10時～ 自由時間 フルーツキャップ 13時～	4 フルーツキャップ 9時30分～ まちなか交流館の 清掃ボランティア 13時30分～	5 フルーツキャップ 9時30分～ メンバーミーティング & ゲーム 13時～	6 夏の飾り作り 9時30分～ フルーツキャップ 13時～	7 七夕昼食会 9時30分～ 自由時間	8 センター閉所
9 センター閉所	10 相談日 10時～ 自由時間 販売品作り 13時～	11 フルーツキャップ 9時30分～ 天台寺へ あじさい見物 13時～	12 フルーツキャップ 9時30分～ マーじゃん 13時～	13 畑作業 9時30分～ フルーツキャップ 13時～	14 体育館へ行こう 9時30分～ 自由時間	15 センター閉所
16 センター閉所	17 海の日 センター閉所	18 フルーツキャップ 9時30分～ まちなか交流館の 清掃ボランティア 13時30分～	19 販売品作り 9時30分～ フルーツキャップ 13時～	20 ゴミ拾い 9時30分～ フルーツキャップ 13時～	21 販売品作り 9時30分～ フルーツキャップ 13時～	22 センター閉所
23 センター閉所	24 相談日 10時～ 自由時間 おやつ作り 13時～	25 畑作業 9時30分～ フルーツキャップ 13時～	26 釣り堀へ行こう 10時 出発	27 販売品作り 9時30分～ フルーツキャップ 13時～	28 フルーツキャップ 9時30分～ 販売品作り 13時～	29 センター閉所
30 センター閉所	31 相談日 フルーツキャップ 9時30分～ 販売品作り 13時～					

☆ 活動は、職員体制や感染拡大状況、天候等により変更になることがあります。

☆ 生産活動・・・フルーツキャップを折る仕事があります。

☆ 活動時間・・・活動内容により、時間が変更する場合があります。

☆ 相談日・・・日頃思っていること、悩みなどを話してみませんか。

☆ 自由時間・・・9時～17時の間で、来れる時間に来所し、本を読んだり自分の持ってきた物を作ったり、自由に過ごす時間です。

★ 地域活動支援センターのぞみ（利用時間は 9:00～17:00 までとなります。）

○ 〒028-5311 二戸郡一戸町高善寺字野田54-2

○ TEL 0195-32-3621 ・ FAX 0195-32-2925

## 7月のお知らせ

### ☆相談日☆

3日・10日・24日・31日  
月曜日 10時～12時

### ■メンバーミーティング

5日（水）13時～  
やってみたい活動など、みんなで  
のんびり話し合しましょう！

### ■天台寺へあじさい見物

11日（火）13時～  
持物：帽子、飲み物

### ■体育館へ行こう

14日（金）9時30分～  
準備：動きやすい服装、飲み物、  
中ズック  
参加費：参加人数で割ります。

### ■畑作業

13日（木）、25日（火）  
9時30分～  
持物：軍手、長靴、帽子  
畑のお手入れをします。

### ■清掃ボランティア

準備：動きやすい服装、飲み物、軍手、帽子  
・まちなか交流館の清掃ボランティア  
4日（火）、18日（火）13時30分～  
・ゴミ拾い  
20日（木）9時30分～

### ■調理

準備：エプロン、三角巾  
・七夕昼食会  
7日（金）9時30分～  
参加費：350円  
※そうめんの予定なので、お米はなしです。

### ・おやつ作り

24日（月）13時～  
参加費：150円

### ■釣り堀へ行こう

26日（水）10時 センター出発  
奥中山の釣り堀に行きましょう！  
申込締切：19日（水）  
参加費：1,000円  
持物：おにぎり、飲み物、帽子、タオル  
詳しくは、案内を同封します。

### ■販売品作り

販売品としてビーズアクセサリーやミサンガ  
を作ります。ご協力よろしくお願いします！

※参加費も併せて、前日までに申込をお願いします。  
締め切り後にキャンセルした場合、参  
加費の返金はありません。

## センター案内板

### ■アンケートについて

アンケートのご協力ありがとうございました。皆さんと相談しながら、今後の活  
動に取り入れていきたいと思っております。これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

### ■体調管理について

段々と気温が上がってきました。疲れた時、具合が悪い時は、無理せずゆっくり  
休み、体調を整えましょう。また、熱中症予防の為、水分補給をしましょう。水分  
補給は一度にたくさんとらず、こまめに少しずつ飲みましょう。