

2019年 3月

## 多賀城市相談支援センター トウインクルたがじょうプログラム予定表

|        |    | 4(月)  |     | 5(火)                     |                                     | 6(水)  |     | 7(木)  |                                 | 8(金)                     |                                |     |     |
|--------|----|---|-----|--------------------------|-------------------------------------|---|-----|---|---------------------------------|--------------------------|--------------------------------|-----|-----|
|        |    | 施設内   | 施設外 | 施設内                      | 施設外                                 | 施設内   | 施設外 | 施設内   | 施設外                             | 施設内                      | 施設外                            |     |     |
| 午前     | 午後 | <p>トウインクルたがじょうは多賀城市民の皆様のホットな交流ステーションです。<br/> 「地域のために活動したい」「楽しくお喋りがしたい」「健康増進のために運動したい」・・・など。<br/> また、生活や仕事に関する不安や悩みの相談もおこなっています。<br/> お気軽にご相談ください</p>  |     |                          |                                     | <p>みなさんが現在、やっていること(趣味・特技など...)をトウインクルたがじょうの利用者のみなさんと一緒にお茶を飲み、楽しみながらやりませんか？<br/> あなた自身が「みなさんと一緒にやりたいこと。」を応援します！<br/> まずはご相談ください。お待ちしております。</p> |     |   |                                 | 1(金)                     |                                | 施設内 | 施設外 |
| 午前     | 午後 | PC自主学习<br>9:30~12:00  |     | サロン<br>9:30~12:00        | 生き生きウーキング<br>10:00集合<br>10:10~12:00 | PC講座<br>10:20~11:40   |     | サロン<br>9:30~12:00   | 社会貢献活動<br>(地域清掃)<br>10:30~11:30 | おりがみ教室<br>10:00~11:30    |                                |     |     |
| 午後     |    | キャンドルづくり<br>13:30~15:30   |     | ハンドメイドカフェ<br>13:30~15:00 |                                     | PC講座<br>13:00~14:20   |     | おやつクッキング<br>14:00~15:30   |                                 | ヨガ教室<br>13:30~15:00      |                                |     |     |
|        |    | 11(月)   |     | 12(火)                    |                                     | 13(水)   |     | 14(木)   |                                 | 15(金)                    |                                |     |     |
|        |    | 施設内   | 施設外 | 施設内                      | 施設外                                 | 施設内   | 施設外 | 施設内   | 施設外                             | 施設内                      | 施設外                            |     |     |
| 午前     | 午後 | PC自主学习<br>9:30~12:00  |     | お仕事カフェ<br>10:30~12:00    |                                     | PC講座<br>10:20~11:40   |     | サロン<br>9:30~12:00   | 社会貢献活動<br>(地域清掃)<br>10:30~11:30 | サロン<br>9:30~12:00        |                                |     |     |
| 午後     |    | キャンドルづくり<br>13:30~15:30   |     | ハンドメイドカフェ<br>13:30~15:00 |                                     | PC講座<br>13:00~14:20   |     | ストレッチ教室<br>13:30~14:30  |                                 | 閉所                       | 宮内災害公営住宅<br>集会所<br>13:30~15:00 |     |     |
|        |    | 18(月)   |     | 19(火)                    |                                     | 20(水)   |     | 21(木)   |                                 | 22(金)                    |                                |     |     |
|        |    | 施設内   | 施設外 | 施設内                      | 施設外                                 | 施設内   | 施設外 | 施設内   | 施設外                             | 施設内                      | 施設外                            |     |     |
| 午前     | 午後 | PC自主学习<br>9:30~12:00  |     | ものづくり教室<br>10:00~12:00   |                                     | PC講座<br>10:20~11:40   |     |  |                                 | みんなでバズル大会<br>10:00~11:30 |                                |     |     |
| 午後     |    | キャンドルづくり<br>13:30~15:30   |     | ハンドメイドカフェ<br>13:30~15:00 |                                     | PC講座<br>13:00~14:20   |     |   |                                 | ヨガ教室<br>13:30~15:00      |                                |     |     |
|        |    | 25(月)   |     | 26(火)                    |                                     | 27(水)   |     | 28(木)   |                                 | 29(金)                    |                                |     |     |
|        |    | 施設内   | 施設外 | 施設内                      | 施設外                                 | 施設内   | 施設外 | 施設内   | 施設外                             | 施設内                      | 施設外                            |     |     |
| 午前     | 午後 | PC自主学习<br>9:30~12:00  |     | ラフターヨガ<br>10:00~11:30    |                                     | PC講座<br>10:20~11:40   |     | サロン<br>9:30~12:00   | 社会貢献活動<br>(地域清掃)<br>10:30~11:30 | ごはんクッキング<br>10:00~12:00  |                                |     |     |
| 午後     |    | キャンドルづくり<br>13:30~15:30   |     | ハンドメイドカフェ<br>13:30~15:00 |                                     | PC講座<br>13:00~14:20   |     | ストレッチ教室<br>13:30~14:30  |                                 | ゲーム大会<br>13:30~15:00     |                                |     |     |
| お問い合わせ |    | <p>多賀城市相談支援センター トウインクルたがじょう<br/> 〒985-0863 多賀城市東田中2-40-32 ロジュマンG棟1階 開所時間 9:30~16:00<br/> 電話受付時間/9:00~17:00 【TEL】022-794-7510 【FAX】022-794-7511<br/> 【E-Mail】twinkle@personal-support.org<br/> ※各講座や各教室などへのご参加につきましてはご予約をお願いします。</p> |     |                          |                                     |   |     |   |                                 |                          |                                |     |     |

