

おやすみの日に  
楽しいことを！

## おとくにわかたけえんちいきかつどうしょん 乙訓若竹苑地域活動支援センター

来たい時間に  
すきな活動を！

# しう しゃ 障がい者ふれあいサロン

やす ひ たの ともだち いっしょ  
お休みの日にちょっと樂しいことをしたり、友達と一緒におしゃべりしたりしませんか?  
まいしゅうどようび あいだ す じかん あつ  
毎週土曜日 9:00~16:00 の間 の好きな時間に集まりましょう！ぜひ来てください！！

## 令和5年11月のプログラム

4日 にち	13:00~15:00	つく <b>モンブラン作り</b> ざいりょうひ 材料費：500円	
11日 にち	13:00~16:00	おおとしじんじや <b>大歳神社までウォーキング</b> うてん はあい わかたけえん あしゆ しょうさい うらめん ※雨天の場合は若竹苑で足湯しましょう♪ 詳細は裏面にて	
18日 にち	11:00~13:00	ぼうさいしょく ひじょうしょく か つく た <b>防災食や非常食を買って作って食べてみよう！</b> ホームセンターに防災食や非常食を買いに行きます。もしも の災害に備え、若竹苑で実際に手順通りに作る練習や簡単な 防災訓練もしてみましょう。 ぼうさいしょく ひじょうしょくだい 防災食・非常食代：600円~1000円程度	
25日 にち	1部10:00~12:00 2部13:00~15:00	<b>カラオケ</b> こんかい ぶせい 今回は 2部制にしています。どちらか来やすい時間にお越しく ださい。 さんかひ むりょう 参加費：無料	

※プログラムの参加申込みは1週間前までです

かなら よ くだ  
**おねがい※必ず読んで下さい※**  
△サロンに参加される方は、手洗い・消毒・マスクの着用・咳エチ  
ケットの協力をお願いします。  
△体調不良（咳や熱症状など）の方は、決して無理をせずお休みす  
るようにしてください。

と あ おとくにわかたけえん  
★お問い合わせは「乙訓若竹苑 ☎ 954-6501（地域活動係）」まで

たいしよう かた  
**対象となる方**  
おとくにち いき す  
乙訓地域に住む18  
さい い じょう しょう  
歳以上の障がいのあ  
がた ち い き かつどう  
る方で、地域活動  
しえん 支援センターの  
じゅきゅうしゅしょう も  
受給者証をお持ちの  
かた 方。

りょうりょう  
**利用料**  
じゅきゅうしゅしょう きさい  
受給者証に記載  
じこ ふたんがく  
された自己負担額  
もと に基づきます。  
さいりょうひ  
※ただし材料費に  
じっひ ひたん  
ついては実費負担  
となります。

おとくにわかたけえん ちいきかつどうしえん  
乙訓若竹苑 地域活動支援センター

しょう しや  
障がい者ふれあいサロン

がつ りょう うもうしこみよ し  
【11月】プログラム利用申込用紙

りよう ちいきかつどうしえん じゅききゅうしゃしょう  
※利用するには地域活動支援センターの受給者証と、  
わかたけえん けいやく ひつよう  
若竹苑との契約が必要です。

りようもうしこみよ し おとくにわかたけえん ファックス ちょくせつていしゆつ  
利用申込用紙は、「乙訓若竹苑」までFAXまたは、直接提出してください。  
ファックス番号 075-954-6588

うらめん ひょう み  
※裏面のプログラム表を見て、  
さんか ひく じかん かえ じかん きにゅう  
・参加する日・来る時間・帰る時間を記入していただき、プログラムに参加  
まる つ さんか  
するかしないに○をお付けください。

なまえ お名前	
でんわばんごう 電話番号	
なに つた 何か伝えたいことが あればお書きください	

さんか ひ 参加する日	くじかん かえ じかん よつい 来る時間～帰る時間(予定)	プログラムには さんか 参加しますか？
にち 日	じ 時 分 ～ 時 分	する・しない
にち 日	じ 時 分 ～ 時 分	する・しない
にち 日	じ 時 分 ～ 時 分	する・しない
にち 日	じ 時 分 ～ 時 分	する・しない
にち 日	じ 時 分 ～ 時 分	する・しない

# おおとしじんじや 大歳神社までウォーキング♪

☆日時 11月11日 13:00~16:00

☆場所 大歳神社 (若竹苑から片道2.6km程あります。)

☆内容「運動の秋」ということで、近くの神社までウォーキングしましよう♪道中に「豆腐工房うえだ」という豆腐屋があるので、希望される方はそこでおやつを買って休憩しましょう。  
※雨天の場合は若竹苑の中で足湯をしましょう♪

☆参加費：豆腐工房うえだでおやつを購入される方は500円程度。

## ☆タイムスケジュール

13:00 参加者が揃った後、準備体操  
してから出発します。

13:40 豆腐工房うえだで休憩。

14:20 大歳神社到着

14:40 休憩後出発

16:00 乙訓若竹苑到着



## ☆持ち物

すいとう あせなど 水筒、汗ふきタオル等、ティッシュ、薬 (必要な方のみ)、雨具

## ☆服装

ある 歩きやすい服装・靴、リュックなど両手のあくカバン、帽子等

※雨天時は、若竹苑内で足湯をします。実施については当日の天候で判断します。