



大館市地域活動支援センター 令和8年10月活動プログラム予定表



日	月	火	水	木	金	土
	☆は講師不在日となります。			1	2	3
					きのうアップの日 10:15～11:15 スポーツ教室 「フライングディスク①」上川沿公民館 13:15～14:15	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日		きのうアップの日 10:15～11:15	料理教室① 10:15～13:00		サロン利用のみ 	休館日
	音はともだち教室 13:30～15:00	エコクラフト教室 13:30～15:30		リフレッシュ体操教室 13:30～14:30		
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スポーツの日 休館日	きのうアップの日 10:15～11:15		サロン利用のみ 	きのうアップの日 10:15～11:15	開所日
		編物教室 13:30～15:30	eスポーツの日 13:30～15:30		パソコン教室A 13:30～15:30	サロン利用のみ 
18	19	20	21	22	23	24
休館日		きのうアップの日 10:15～11:15	★料理教室② 10:15～13:00		きのうアップの日 10:15～11:15	休館日
	音はともだち教室 13:30～15:00	エコクラフト教室 13:30～15:30		スポーツ教室 「卓球バレー」① 13:30～15:00	★パソコン教室A 13:30～15:30	
25	26	27	28	29	30	31
休館日		きのうアップの日 10:15～11:15			きのうアップの日 10:15～11:15	休館日
	★パソコン教室B 13:30～15:30	編物教室 13:30～15:30	大館市出前講座 「マイナンバーカードでできること」 13:30～14:30	映画の日 13:30～15:30	スポーツ教室 「フライングディスク②」上川沿公民館 13:15～14:15	

「障がいのあるかたのサロン」を開所しています。

ゆっくりくつろげるスペースや、読書・インターネットコーナーもあります。
Nintendo Switchもできます。



開所日・時間：月曜日～金曜日 午前10:00～午後4:00
※月1回、土曜日開所あり
休館日：日・祝祭日、年末年始（12/29～1/3）

「きのうアップの日」は、昨日より少し身体機能がUP(アップ)できるように、その日の体調や気分に合わせ、ラジオ体操や簡単な体づくり、脳トレ・お散歩など、自分で選んで行う事が出来る活動の日です。
スタンプを集めて“努力賞”をめざしてみませんか？
申し込みは不要ですので、いつでも参加してください。

講座・教室 開催予定 詳細

	①	②	③	④	⑤
教室/講座	料理教室	スポーツ教室 「卓球/バレー」 全3回	大館市出前講座 「マイナンバーカードでできること」		
開催日	11月の水曜日 3回開催予定	1回目は 10月22日(木) (月1回開催予定)	10月28日(水)		
時間	10:15～13:00	13:30～15:00	13:30～14:30		
場所	大館市総合福祉 センター2F 大館市地域活動 支援センター	大館市総合福祉 センター3F 第1研修室	大館市総合福祉 センター2F 大館市地域活動 支援センター		
対象者	・身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳のいずれかをお持ちの方 ・自立支援医療受給者証（精神通院医療）をお持ちの方 ・難病（障害者総合支援法の対象となる疾病）の方				
定員	各回4～5名	12名	15名		
参加料	500円以内 ※ (材料費として)	無料	無料		
持ち物	エプロン・三角巾・ 手ふき用タオル	飲み物を持って、動きやす い服装で来てください	なし		
参加申込み	10/5(月)～10/20(火)	10/5(月)～10/20(火)	10/5(月)～10/26(月)		

○ 対象者は、いずれも大館市民で在宅の18歳以上の方となります。

○ 利用の際は、マスクの着用にご協力ください。

○ 体調のすぐれない方の来所はご遠慮くださるようお願いいたします。

※ 材料費を必要とする講座及び、料理教室に申し込まれた方でキャンセル等された場合は、材料費の支払をお願いすることがありますのでご了承ください。

【 利用方法 】

各教室・活動及びサロンの利用は登録制となっていますので、利用申請等の手続きが必要です。
詳しくは、職員にお問合せ下さい。☎ お申込み・お問合せ：大館市地域活動支援センターまで。
プログラム予定表は「大館市地域活動支援センターのホームページ」でもご覧になれます。

TEL：0186-49-0104 FAX：0186-59-7288
〒017-0897 大館市字三ノ丸103番地4 大館市総合福祉センター2F