大館市地域活動支援センター
令和8年11月活動プログラム予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	音はともだち教室 13:30～15:00	文化の日 休館日	料理教室① 10:15～13:00	eスポーツの日 13:30～15:30	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③」上川沿公民館 13:15～14:15	開所日 サロン利用のみ
8	9	10	11	12	13	14
休館日	パソコン教室B 13:30～15:30	きのうアップの日 10:15～11:15 編物教室 13:30～15:30	☆ 料理教室② 10:15～13:00	リフレッシュ体操教室 13:30～14:30	きのうアップの日 10:15～11:15 パソコン教室A 13:30～15:30	休館日
15	16	17	18	19	20	21
休館日	音はともだち教室 13:30～15:00	きのうアップの日 10:15～11:15 エコクラフト教室 13:30～15:30	☆ 料理教室③ 10:15～13:00	ポーセラーツ講座 13:30～15:00	きのうアップの日 10:15～11:15 ☆ パソコン教室A 13:30～15:30	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	勤労感謝の日 休館日	きのうアップの日 10:15～11:15 編物教室 13:30～15:30	映画の日 13:30～15:30	スポーツ教室「卓球バレー」② 13:30～15:00	きのうアップの日 10:15～11:15 レッツ！パンチでリズム講座 13:30～14:30	休館日
29	30					
休館日	☆ パソコン教室B 13:30～15:30					

☆は講師不在日となります。

「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力づくり、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	ポーセラーツ講座	レッツ！ パンチでリズム 講座	クリスマス会	
開催日	12月の水曜日 3回開催予定	11月19日(木)	11月27日(金)	12月11日(金)	
時間	10:15～13:00	13:30～15:00	13:30～14:30	1100～14:30	
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	大館市地域活動支援センターで昼食を食べてから、車でボーリング場へ向かいます。	
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	15名	12名	20名	
参加料	500円以内 ※ （材料費として）	600円 ※ （材料費として）	無料	2,000円以内 ※ （ボーリング・昼食代含）	
持ち物	エプロン・三角巾・手ふき用タオル	なし	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	11/5(木)～11/17(火)	11/5(木)～11/12(木)	11/5(木)～11/25(水)	11/5(木)～12/3(木)	

○ 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