

# ステップ MAGAZINE

令和4年1月号 Vol.122

## 令和4年1月の予定



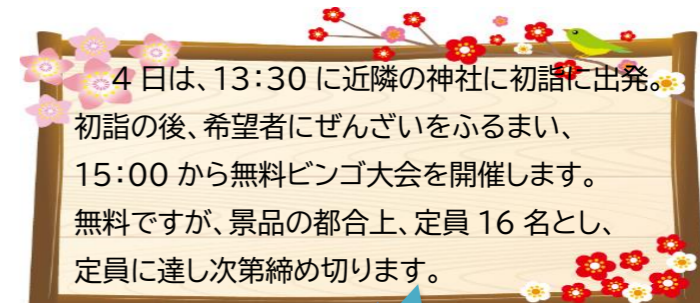
☆高槻西部地域活動支援センター ステップ☆

住所 高槻市富田町 5 丁目 17-5  
 TEL 072-694-9898  
 FAX 072-694-9899  
 E-mail takatukistep@bloom.ocn.ne.jp  
 営業日 月曜～金曜  
 開所時間 9時～17時  
 休日 土曜,日曜,祝日,お盆,年末年始

日	月	火	水	木	金	土
						1
						休 元旦
2	3	4	5	6	7	8
休	休	初詣 ふるまいぜんざい ビンゴ大会	脳トレ	ランチ	短い ウォーキング	休
9	10	11	12	13	14	15
休	休 成人の日	ランチ	手芸	ランチ	ウォーキング	休
16	17	18	19	20	21	22
休	作ってみよう	ランチ 初めてさんの パン作り	伊達さんに 聞いてみよう	ランチ 製菓	ストレスについて	休
23	24	25	26	27	28	29
休	PC 教室	ランチ 初めてさんの 製菓		ランチ	マインドフルネス	休
30	31	今月より、ランチ提供日が、 火曜日と木曜日の週2回になります。				
休						

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、ステップ内では、  
 検温・マスクの着用・手指の消毒・間隔をあけて着席の、ご協力をお願い致します。

## 1月のプログラム



	日にち	開始時間	参加費	担当	内容
初詣・ふるまいぜんざい ビンゴ大会	4日(火)	13:30 出発	無料	小松	詳細は。参加お待ちしております。
脳トレ	5日(水)	14:00	無料	鬼塚	間違い探しやアナグラム、お題で繋げよう〇〇など。
短いウォーキング	7日(金)	13:30 出発	無料	小松	イオンフードスタイル摂津富田店まで歩きましょう♪
手芸	12日(水)	10:30	200円	伊達	ボランティアの先生をお迎えして作品作ります。
パン作り	13日(木)	13:30	200円	小松	プチミルクシュガートップパンを作ります。定員8名
ウォーキング	14日(金)	9:45 出発	実費	小松	思案中!! 詳細は担当まで問い合わせください。
作ってみよう	17日(月)	11:00	実費	小松	ハンバーグと白和えを作ります。
初めてさんのパン作り	18日(火)	13:30	200円	小松	プチミルクシュガートップパンを作ります。定員4名
伊達さんに聞いてみよう	19日(水)	13:30	無料	伊達	テーマは新年を迎えてです
製菓	20日(木)	13:30	200円	小松	フィナンシェを作ります。定員/8名
ストレスについて	21日(金)	13:30	無料	伊達	ストレスに対しての講義になります
PC 教室	24日(月)	14:00	無料	小松	専門の先生に教えていただきます。定員/4名
初めてさんの製菓	25日(火)	13:30	200円	小松	フィナンシェを作ります。定員/4名
マインドフルネス	28日(金)	13:30	無料	伊達	道具はいりません。呼吸に集中。

火曜日・木曜日のランチ提供日、  
 担当スタッフと共に、  
 ランチを一緒に作りましょう♪  
 お声かけ下さい。

今月の手芸は、  
 何を作るのでしょうか？  
 ワクワクしながら、  
 当日ご参加くださいね。

21日 ストレスについて  
 伊達さんが、  
 ととてもためになるお話を  
 して下さいますよ。

14日のウォーキングのコース、  
 今、考え中です。  
 少し遠くに行こうかな？  
 ここというところがあれば、小松まで。