



2025年10月のプログラム



日付	曜日	10:00~12:00	13:30~15:00
1	水		
2	木	①飯田動物園&昼食	
3	金	季節の飾り作り	
4	土		★森林セラピー（およりの森集合・解散）
5	日	★農業体験（ウィズファーム農園集合・解散）	
6	月	お気軽デザート（アイスクリームで作るプリン）	
7	火	②ゴミ拾いボランティア（清流苑）	送迎日
8	水		
9	木	お仕事体験	図書館
10	金	③お散歩ウォーク（てっぺん公園）	
11	土	DVD鑑賞	あすなろ麻雀クラブ
12	日		
13	月		
14	火	ゴミ拾いボランティア（宗源原地区）	アイリス倶楽部コンサート（コスモ園 13:30~15:30）
15	水	スポーツの日	送迎日
16	木	④越百（こすも）の水でコーヒーを飲もう	
17	金	お仕事体験	
18	土	マレットゴルフ（清流苑）	
19	日	ふれあい広場販売	
20	月	簡単クッキング（ハンバーガー）	ドン・キホーテでお買い物（先着3名）
21	火	お散歩ウォーク（かんてんぱぱガーデン）	送迎日
22	水		
23	木	およりの森歩き（昼食付）	図書館
24	金	福祉ネイル体験会	
25	土	⑤ラーメン探検隊（三味軒 伊那）	あすなろ麻雀クラブ
26	日		
27	月	お散歩ウォーク（大草城址公園）	
28	火	DVD鑑賞	送迎日
29	水		
30	木	お仕事体験	
31	金	飯田図書館	

お知らせ

夏の疲れが出てくる時期です。お風呂にゆっくりつかって、たくさん睡眠をとり、体調を整えていきましょう！

- ① 飯田動物園&昼食・・・カピバラのいる飯田動物公園 に行き、飯田市街地 で昼食 をたべましょう
 - ② ゴミ拾いボランティア・・・清流苑周辺 を歩 いていたら、ゴミがちらほら。ここはあすなろボランティア軍団 の登場 でしょう！ トングを片手 にお散歩 がてらゴミを拾 って気持ちの良 い町 にしましょう。
 - ③ お散歩ウォーク・・・お出掛けに良 い季節、そしてスポーツの秋。てっぺん公園、かんてんぱぱガーデン等を企画しています。
 - ④ 越百（こすも）の水で入れたコーヒーを飲もう・・・先月より始まった美味しい水でコーヒーをいれる企画。コーヒーに合うお菓子付きです。
 - ⑤ ラーメン探検隊（三味軒 伊那）・・・これも先月よりスタート企画。しょうゆ味ベースのさっぱりラーメン。
- ★10月4、5日の森林セラピー・88Q・農業体験を希望の方は申し込みますのでお声がけください！（現地集合・解散となります。あすなろは開所いたしませんのでご注意ください）

※以下のプログラムは締切日までに申し込みをお願いします

プログラム名	参加費	申込締切
飯田動物園&昼食	1000円くらい	9月26日
お手軽デザート（プリン）	400円	10月2日
越百の水でコーヒーを飲もう	300円	10月11日
簡単クッキング（ハンバーガー）	500円	10月14日
およりの森歩き（昼食付）	500円	10月17日
福祉ネイル体験会	300~700円	10月18日
ラーメン探検隊（三味軒 伊那）	1000円くらい	10月20日

※予定している活動で、当日の参加者が1名の場合は中止となります。

※お昼休みは12:00~13:00になります。

※料理等の活動で材料購入後にキャンセルされた場合は半額ご負担いただきます。

※新型コロナウイルス等の感染予防のため、また天候や作物の状況により、プログラムの変更・中止をさせていただくことがあります。あらかじめご了承ください。

※可能な限り、マスク着用のご協力をお願いします。



<問合せ先>
株式会社 ウィズファーム
松川町地域活動支援センター あすなろ
所在地：下伊那郡松川町元大島2930-1
TEL:0265-49-0152
開所日は月・火・木・金・土の9:00~17:15です
（*日・水・祝祭日・お盆・年末年始はお休みとなります）

