



2026年2月のプログラム

| 日付曜日 | 10:00~12:00 | 13:30~15:00 |
|------|------------------------|-------------|
| 1 日 | | |
| 2 月 | お散歩ウォーク(天竜川沿い) | |
| 3 火 | ①節分(豆まき&恵方巻作り) | 送迎日 |
| 4 水 | | |
| 5 木 | ②ペットボトルふた小物作り(講師 大淵さん) | |
| 6 金 | ③★清掃ボランティア(松川町役場清掃) | 松川図書館 |
| 7 土 | ④食べ比べの会(袋ラーメン) | |
| 8 日 | | |
| 9 月 | お散歩ウォーク(清流苑周辺) | |
| 10 火 | お手軽デザート(シフォンケーキ) | 送迎日 |
| 11 水 | | |
| 12 木 | スポーツの冬(モルック) | |
| 13 金 | ★ゴミ拾いボランティア(えみりあ周辺) | |
| 14 土 | ラーメン探検隊(幸ちゃんラーメン) | |
| 15 日 | | |
| 16 月 | ⑤あすなる卓球大会 | ドンキホーテでお買い物 |
| 17 火 | 家族会(福祉避難計画) | 送迎日 |
| 18 水 | | |
| 19 木 | ★ゴミ拾いボランティア(新井商店街南側) | |
| 20 金 | ⑥福祉ネイル | 松川図書館 |
| 21 土 | むらやま公園でバドミントン | |
| 22 日 | | |
| 23 月 | | |
| 24 火 | ブックオフ駒ヶ根でお買い物 | 送迎日 |
| 25 水 | | |
| 26 木 | ★清掃ボランティア(上片桐改善センター) | |
| 27 金 | 飯田図書館 | |
| 28 土 | カラオケ大会(JOYJOY) | |



お知らせ

イチゴ
1年で一番寒いと言われる「大雪」は過ぎましたが、暖かくなってくにはもうしばらくありますね。体が冷えるという病気にかかりやすくなります。使い捨てカイロを貼ったり、余計に一枚着たり、いろんな方法で身体を冷やさないようにして冬を乗り切りましょう。

セツブマメ エホウマキ マメマ ジャキオ ハラ エホウマキ フクヨ コ コトシ エホウ ナンナントウ
①節分(豆まき&恵方巻)...豆を巻いて邪気を払い、恵方巻を食べて福を呼び込みましょう。今年の恵方は南南東だそうです。

コムクク センカダイコクヒョウオプチ コムクク エンセカイ コモノツク
②ペットボトルふた小物作り...前回は大好評だった大淵さんによる小物作り。100円で世界にひとつだけの小物を作りましょう。

セイソウ ヒロ ガツ セイソウ ヒロ
③清掃・ゴミ拾いボランティア...2月から清掃やゴミ拾いのボランティアに1回参加していただくと、ポイントカードに判子(サイン)が1つつくポイント制を導入しました。ポイントが10個貯まると素晴らしい景品をプレゼント! プログラム名の前に★マークがついている回が対象となります。ポイントカードはスタッフに言ってお渡しします。ボランティアをして気持ちスッキリ&プレゼントGET!

タ クラ カイスクロフクロ イチバン
④食べ比べの会(袋ラーメン)...今回は袋ラーメン。サッポロ一番ラーメン、味噌ラーメン、醤油ラーメンではどれが一番うまいのか! マルちゃん生麺、ズパンなどの新興勢力は! ひとりじゃ手間とお金がかかる。みんなで素朴な疑問に答をだそうではありませんか

タッキョウタイバン ヨウシオウトウ キオク タイカイ ジカン レンシュウシオウト
⑤あすなる卓球大会...以前の優勝は斎藤さんだったと記憶しています。大会までまだ時間あります。練習して優勝を勝ち取ろう

フクシ フツウ クラ ヤス タイケムリョウ ツメ キブンハ
⑥福祉ネイル...普通のネイルサロンに比べるとお安いです。体験は無料ですのでぜひ! 爪がきれいになると気分も晴れやか



*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 |
|--------------------|----------|-------|
| 節分(豆まき&恵方巻) | 500円 | 1月30日 |
| ペットボトルのキャップで小物作り | 100円 | 1月30日 |
| 食べ比べの会(袋ラーメン) | 400円 | 2月2日 |
| ラーメン探検隊(幸ちゃんラーメン) | 1000円くらい | 2月10日 |
| お手軽デザート作り(シフォンケーキ) | 400円 | 2月5日 |
| 福祉ネイル | 500円~ | 2月14日 |
| カラオケ大会(JOYJOY) | 700円 | 2月24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。あらかじめご了承下さい。
*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 あすなる
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)


