

2025（令和7年）7月 リカバリーしりべし予定表 ☎23-7360

月	火	水	木	金	土	日
	1 自由活動	2 自由活動	3 午前:みんなの料理教室 【ミートソース】 (10:00~)	4 午前:パソコン教室 (希望者のみ)	5	6
7 午後:当事者研究	8 午前:まごころランチ 【マーボー春雨/サラダ】 (10:00~)	9 自由活動	10 午後:DVD鑑賞会 【トレジャープラネット】	11 午前:パソコン教室 (希望者のみ)	12	13
14 午前:昼食交流会 【冷やしラーメン】 午後:メンバーミーティング	15 自由活動	16 午後:茶話会	17 出張リカバリー 赤井川村11:00出発 ◎この日は終日閉所します。	18 午前:パソコン教室 (希望者のみ)	19 地域 マル シェ	20
21 海の日	22 振替休日 (地域マルシェ19日分)	23 自由活動	24 外出活動(小樽天狗山/ 塩谷トライアル) 定員10名 10:00出発	25 午前:パソコン教室 (希望者のみ)	26	27
28 午後:おやつ作り 【チョコバナナ】 (13:00~)	29 午後:当事者研究	30 自由活動	31 自由活動			

【お願いとお知らせ】

○リカバリーでは感染予防のため、マスクの着用をお願いしています。また、来所前の自宅での検温において37度以上の微熱がある場合や体調不良の時は来所を控えていただいています。なお、来所時の検温・手の消毒・手洗いは、引き続き予防の観点からけいぞくします。リカバリーを利用される方が安心して過ごせるように、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

3日（木）は「みんなの料理教室」です。今回は『ミートソース』をつくります。参加費は400円。申込は2日まで。

8日（火）は「まごころランチ」です。今回は『マーボー春雨/サラダ』をつくります。参加費400円。申込は7日まで。

10日（木）は午後からはDVD（トレジャープラネット）を観ます。申し込み不要。楽しみましょう！

14日（月）は午前に「昼食交流会（冷やしラーメン）」です。参加費400円。申し込み11日まで。

16日（水）は「茶話会」です。午後からまったりとおしゃべりしませんか？申込不要。お菓子・飲物は各自必要な方は持参して下さい。

17日（木）は「出張リカバリー（赤井川村）の2回目」です。昼食を食べて午後から赤井川村の方と交流します。締切は15日まで。※終日閉所です。

19日（土）は「ふれあい地域マルシェ」です。11時～14時までコミュニティ茶屋さんで出店します。ぜひ売り子や販売物などのご協力をお願いします。

24日（木）は「外出活動」です。10時出発 行き先は『小樽天狗山 塩谷トライアル』です。定員10名（抽選）申込は18日まで ※午後から閉所

28日（月）「おやつ作り」です。今回は「チョコバナナ」を作ります。参加費は実費 申し込みは25日まで

◎リカバリーは平日、通常通りスタッフがおりますので、お電話でのご相談も対応します。困りごと、心配事がある方は気軽にお電話下さい。