砥部町
地域活動支援センター

ひとやすみ予定表　2026 年　10 月

日	月	火	水	木	金	土
10月からはひとやすみに戻って開所します。 10/1からの連絡先（ひとやすみ） 089-904-1306 10/1までの連絡先（ハートピアみなみ） 089-962-5092				1 休み	2	3 ひとやすみミーティング 13：30～14：30
4 休み	5 ★社協フェスタに出す作品をつくろう（習字）	6	7 麻生保育所に行って園児と遊ぼう	8 休み	9	10 カラオケ喫茶ひとやすみ
11 休み	12 休み	13 ★社協フェスタに出す作品をつくろう（絵手紙）	14	15 休み	16 Zoom de 交流 13：00～15：00	17 テイクアウトの日 CoCo壱番屋
18 休み	19 フレンチトーストの材料を買おう 10：30～11：30	20	21 フレンチトーストを作ろう 10：30～12：00	22 休み	23	24 読み聞かせ 13：30～13：45
25 休み	26 カラオケ喫茶ひとやすみ	27	28 動物園に行こう 13：30～16：00	29 休み	30 福祉フェスタ搬入PM	31 福祉フェスタに遊びに行きましょう

プログラム実施日以外も開所しています☺
いつでもお越しください♫

参加したいプログラムがあればスタッフにお声掛けください。
電話でもメールでもOKです♪プログラム準備の都合上、
申し込み締め切り日までにご連絡ください。
（※プログラムは予告なしに変更する事があります）
★のプログラムは1日開催中です。

♥プログラムの詳しい情報はこちら♥

日　時：10月7日（水）9：30～11：30　場所：麻生保育所
タイトル：麻生保育所の園児と遊ぼう　申込締切：10月2日　参加費用：無料
内　容：麻生保育所に行って園児と一緒に遊びましょう♡水分補給の飲み物を持参してくださいね。公用車で行きます。

日　時：10月10日（土）・10月26日（月）10：30～16：30　場所：ひとやすみ
タイトル：カラオケ喫茶ひとやすみ　申込締切：当日参加OK　参加費用：50円
内　容：みんな大好きカラオケ♪たくさん歌ってストレス解消をしましょう(^^♪
10月は2回開催します。皆さん歌いに来てくださいね。

日　時：10月16日（金）13：00～15：00　場所：ハートピアみなみ
タイトル：Zoom de 交流　申込締切：9月18日　参加費用：無料
内　容：地域交流事業「Zoom de 交流」に参加します。
ひとやすみは13：00から15：30まで閉所です。

日　時：10月17日（土）11：30～12：30　場所：ひとやすみ
タイトル：テイクアウトの日　申込締切：10月14日（水）　参加費用：自費
内　容：今回はCoCo壱番屋です。みんなでカレーを食べましょう♡メニューはひとやすみで見ることができます。選びに来てくださいね☆

日　時：10月21日（水）10：30～12：00　場所：ひとやすみ
タイトル：フレンチトーストを作ろう　申込締切：10月16日（金）　参加費用：200円
内　容：ふわふわのフレンチトーストを作りましょう♪
おかずはレンジで簡単に作りましょう♡エプロン、三角巾、飲み物を持参してくださいね♡

日　時：10月28日（水）13：30～16：00　場所：とべ動物園
タイトル：とべ動物園に行こう🐘　申込締切：10月23日（金）　参加費用：無料～1000円程度
内　容：とべ動物園に遊びに行きましょう。障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方は入場料が無料になるのでご持参ください。疲れたら休憩しましょう♥公用車で行きます。定員は8名です。
ひとやすみは13：30から閉所してみんなで行きましょう♥

砥部町
地域活動支援センター

ひとやすみ予定表　2026 年　11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休み	4	5 休み	6 ランチテイクアウトの日 （ケンタッキー）	7 ひとやすみミーティング 13：30～14：30
8 休み	9 ★秋の飾りを作ろう	10	11 カラオケ喫茶ひとやすみ	12 休み	13 14:30閉所	14 親子丼を作ろう 10：30～14：00
15 休み	16	17 ストレッチ体操 11：00～11：30	18	19 休み	20 読みきかせ 14：00～14：15	21 こんにゃく交流会
22 休み	23 休み	24	25 買いものに行こう 13：00～16：00	26 休み	27 ゲームの日（トランプをして遊ぼう） 10：30～11：00	28 カラオケ喫茶ひとやすみ
29 休み	30 ★習字	参加したいプログラムがあればスタッフにお声掛けください。 電話でもメールでもOKです♪プログラム準備の都合上、 申し込み締め切り日までにご連絡ください。 （※プログラムは予告なしに変更する事があります） ★のプログラムは1日開催中です。				

〒791-2120
伊予郡砥部町宮内1404-1　Sステージビル2階
☎　089-904-1306
✉　hitoyasumi@nanpukai-tobe.or.jp

（開所日時）月・火・水・金・土　10：00～17：00
（おやすみ）木・日・祝日・お盆・年末年始

インスタグラムで活動の様子をアップしています😊



♥プログラムの詳しい情報はこちら♥

日　時：11月6日（金）11：00～12：00　場所：ひとやすみ
タイトル：ランチテイクアウトの日　申込締切：11月4日　参加費用：自費
内　容：今回はケンタッキーです♡バーガー、チキン、ポテト、ツイスター何を食べますか？
メニューはひとやすみで選ぶことができます。

日　時：11月11日（水）・11月28日（土）10：30～16：30　場所：ひとやすみ
タイトル：カラオケ喫茶ひとやすみ　申込締切：当日参加OK　参加費用：50円
内　容：みんな大好きカラオケ♪たくさん歌ってストレス解消をしましょう(^^♪
11月は2回開催します。皆さん歌いに来てくださいね。



日　時：11月14日（土）10：30～14：00　場所：ひとやすみ
タイトル：親子丼を作ろう　申込締切：11月11日　参加費用：200円
内　容：土曜日開催です。買い物に行くところからはじめてのんびりゆったりと親子丼を作りましょう★
時間が長く感じる人は調理(11:30頃）から参加してもOKです。
ご飯を炊いている間はのんびりと音楽を聞いたりお喋りをしましょう♡
エプロン・三角巾・飲み物を持参してください♡



日　時：11月21日（土）9：00～13：30　場所：ひろた交流センター
タイトル：こんにゃく交流会
内　容：毎年恒例！広田に行ってこんにゃく芋を使用したこんにゃくと芋炊きを作ります♪
エプロン・三角巾・飲み物を持参してください
詳細は後日お知らせします。ひとやすみは1日閉所です。みんなで行きましょう♡

日　時：11月25日（水）13：00～16：00　場所：ジョープラ
タイトル：買い物に行こう　申込締切：11月20日　参加費用：2000円～5000円くらい
内　容：ジョープラに買い物に行きましょう♡お洋服を買うもよし。ダイソーに行くもよし。疲れたらお茶をしましょう♡買いたいものを教えてくださいね。
公用車で行きます♡13時からひとやすみは閉所です。



プログラム実施日以外も開所しています☺
いつでもお越しください♫

