

11時～12時は  
職員ミーティング中

# 地域活動支援センター BASE24

2024年 5月

1 1 : 0 0 ~ 1 8 : 0 0

10:00~17:00

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1 フリー-DAY	2 WSM 14:45	3 憲法記念日	4	5
		BASE CAFÉ ¥				
6 振替休日	7 肩甲骨はがしストレッチ 14:00 	8 テーブルゲーム 14:00	9 中村ちゃんねる 14:30	10 事前申込 ¥ 茶話会 14:00 (100円) 	11	12
		BASE CAFÉ ¥				
13 NEW 中国茶音楽 14:00 メンバーミーティング お弁当販売 (350円)	14 SST 14:00	15 NEW ウェンズデーシネマ 14:30	16 WSM 14:30	17 DIY 14:00 	18	19
		BASE CAFÉ ¥		開所時間 12時~17時		
20 NEW セルフケア ~自分との付き合い方~ 14:00 お弁当販売 (350円)	21 ¥ ラーメンショー/ ライラックまつり 11:30 	22 ダーツ 14:00	23 フリー-DAY	24 🏠 ナイトデー BASE農園 15:00 NEW 開所時間 13時~20時	25	26
		BASE CAFÉ ¥		開所時間 12時~18時		
27 なでしこ (秋風会) ~美髪づくりのポイント~ 15:00 お弁当販売 (350円)	28 広報誌作り 14:00	29 ビギナーズ麻雀 14:00	30 北24条さんぽ 14:00 	31 珈琲音楽 14:00 メンバーミーティング		
		BASE CAFÉ ¥		開所時間 12時~18時		

※ 月曜弁当は11:30~売り切れ次第終了

※ 水曜日のBASE CAFÉは¥100~となります。

※ BASEの日 🏠 はポイント2倍デーです。

(11:30~14:00)

# BASE 通信 (仮)

5月のプログラム表となりました☆

例年より寒い日が多く感じますが、みなさんいかがお過ごしでしたでしょうか。5月はGWがあって休みの日が多いですが、色々とプログラム考えています♪みなさんのご参加お待ちしております♪

## 年間予定プログラム

### ●ラーメンショー／ライラックまつり

予定していました、ラーメンショーとライラックまつりに行きたいと思います♪普段は行けないラーメン屋に行けたり、ライラックを愛でたり、5月の陽気を感じながらお出かけしましょう^^

### ●BASE 農園

BASE で室内栽培をしたいと思います！

まずは、どんなものを植えたらいいか、みんなでワイワイ話したいと思います。当日までに、植えてみたいものを考えてみてもらえたらと思います☆

## プログラムのご紹介

### ●セルフケア ～自分との付き合い方～

自分の感情に振り回されたり、気づいたら急にドッと疲れを感じたり、ということがありませんか？

自分で自分の状態を知り、自分の調子と付き合いしていくヒントや考え方をみなさんと一緒に考えたいと思います。

### ●ウェンズデーシネマ

4階になってから初めて昼間の映画上映をしたいと思います♪  
みなさん見たい映画をリクエストお願いします☆

### ●女子会 ～美髪づくりのポイントおしえて～

パーソナルカラー診断、メイク・・・と美容関連でひきつづき今月はヘアケアについてお話ししたいと思います！

時短〇〇、簡単〇〇が大好きなアナタ、必見ですよ～～♪

## 今月のクイズ

今月は“なぞなぞ”です♪

全問正解した方には、「プログラム参加チケット」を1枚プレゼントします☆

- ① ランはランでも、投げると戻ってくるランってなーに？
- ② 当てると出てくる貝ってなーんだ??
- ③ 自転車や自動車でブレーキをかけた時に、出てくる食べ物は？
- ④ マラソンとドライバー、共通する目標は？

## 先月のクイズの答え

- ① ゆきだるま
- ② プリン (スプリング)
- ③ もち
- ④ つくし