

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

2025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 WSM 14:00	2 からだ改善 ゆるストレッチ 14:00 開所時間12時～18時	3 建国記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 みどりの日 振替	7 SST 14:30 おにぎり屋さん	8 珈琲音楽 メンバーミーティング 13:30	9 テーブルゲーム 14:00	10	11
12 なでしこ(女子会) 14:30 ランチ会(350円)	13 ナイトデー ナイト音楽♪ 17:30 開所時間13時～20時	14	15 ハンドメイド サークル 14:00	16 WSM 14:00	17 NEW リラックスヨガ 14:00	18
19 広報誌づくり 14:30 ランチ会(350円)	20 中島公園さんぽ 13:00 地下鉄交通費自己負担	21 NEW 編み物教室 14:30 BASE CAFÉ(キーマ)	22 ビギナーズ 将棋 14:30	23 ダーツ 14:00	24	25
26 Mr.ふ～み～の マジックショー 14:30 ランチ会(350円)	27 紅茶音楽 メンバーミーティング 13:30	28 杉P 14:30 おにぎり屋さん	29 DIY 14:00	30 モルック! 14:00	31	

※ 月曜ランチ会は11時から調理開始、12時半頃から食事開始（一緒に作ってくださる方、大歓迎です！）、13時半に終了です。メニューは基本的には会に参加した皆さんと考えていきます！

※ 水曜日のBASE CAFÉ、おにぎり屋さんは11:30～13:00(飲み物・スコーンのみ13:30)¥100～となります。※ BASEの日🏠はポイント2倍デーです。

BASE 通信

ようやく桜が咲きましたが、まだまだしぶとく寒さが残っていますね… それでも少しずつぽかぽか陽気の日が増えてきているので、このまま暖かくなってくれたらいいですね～(^_^)
外に出るプログラムも少しずつ増やしていこうと思います！
それでは5月の注目プログラムをいくつか紹介しますね♪

注目プログラム

●編み物教室

皆さんは編み物に興味はありませんか？「これから編み物を始めてみようかな～」興味はあるけどどうやって始めればいいのか分からなくて…」などなど、そんな気持ちに先生が応えます！編み物をやってみるきっかけとなれるようなプログラムを予定しているので、気になる方はぜひ参加お待ちしております！

●リラックスヨガ

5月の土曜日はヨガをやります！毎月ゆるストレッチのプログラムで簡単なものはやっていましたが、土曜のお昼にちょびっとだけ本格的なヨガをやってリラックス出来たらなと思っています ^o^
お時間合う方はぜひ気軽に参加しに来てください！

●中島公園さんぽ

13時 BASE24 出発

北24条-中島公園の地下鉄費用は自己負担となります。

まだギリギリ… 散らずに残っているはず…！残っていて欲しい…！
ということで桜の花見にはちょっと遅いかもなのですが、中島公園へ

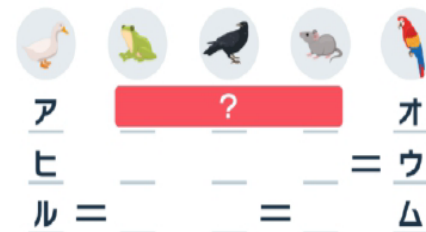
おさんぽに行きます！この頃には気温もそれなりに上がっていただいいですね♪

今月のクイズ

今月のクイズはナゾトキです♪

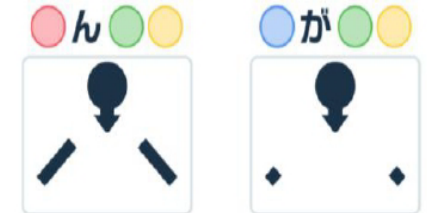
全問正解で「プログラム参加チケット」を1枚プレゼントします☆

①



? に入る4文字は何？

②



答えは

③

枠内に入る食べ物は何？



①②ら =

④

ひと ➡ に

いぬ ➡ よん

いか ➡ じゅう

たこ ➡ ➡

答えは
ふ

先月のクイズの答え

① ラッシー ③ まるひらラーメン

② うめたく/おかか/肉みそ/枝豆塩昆布/ツナマヨ/炊き込みご飯