

第 11 週 活動プログラム

		午 前	午 後	備 考
7月13日	月		[出会いの集い] 13:30~ [お互いを知ろう] 13:45~	
7月14日	火	[料理を作ろう] 9:30~ 「旬の野菜を使った料理に挑戦」 ・茄子入りミートボール酢豚 ・マカロニサラダ	[地域と交流しよう] 13:30~ 「アナウンサー体験をしよう」 ・朝来市ケーブルテレビ	【準備物】※料理を作ろう ・エプロン、三角巾、マスク 【準備物】※朝来市ケーブルテレビ ・酔い止め（必要な人）
7月15日	水	[自分で選ぼう] 9:30~ ・スポーツ活動	[自分で選ぼう] 13:30~ ・製作活動、文化活動	
7月16日	木	[遠くへ出かけよう] 9:30~16:30 「プールで泳ごう」 ・円山川公苑 〈悪天候等の場合〉 ・県立人と自然の博物館		【準備物】 ※プール ・酔い止め（必要な人） ・水着、サンダル、 タオル、着替え他 ・スポーツドリンク（必要な人） 【準備物】雨天時 ・酔い止め（必要な人）
7月17日	金	・清掃活動 9:30~ ・お別れ会 10:45~		

・熱中症予防のため、スポーツドリンク等必要なものがあればご持参ください。