



10月の予定



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|------------------|---|---|-----------------|---------------------------------|--|
| 午前 | | | | | 1 フリータイム | 2 10:15～ 麺の日 200～300円 | 3 11:00～ テイクアウトを しよう 費用：実費 |
| | | | | | 午後 | アクアリウム ラジオ体操 | 脳トレをしよう |
| 午前 | 4 【休館】 | 5 自主活動 | 6 10:15～ 昼食会 【ナスの肉みそ炒め】 200円～ | 7 10:00～ ♪お菓子の会 【チーズケーキ】 100円～ | 8 フリータイム | 9 10:15～ 丼の日 200～300円 | 10 ♪カレーdeランチ 【さつまいもカレー】 200円～ |
| | 午後 | やわらかくなる ストレッチ | 小人のくつや 【フランケン バスケット】 | ハロウィン飾り をしよう | アクアリウム | やわらかくなる ストレッチ | 休館 家族の日 |
| 午前 | 11 【休館】 | 12 しゃべり場 | 13 10:15～ 昼食会 【ポトフ】 200円～ | 14 手芸の時間 | 15 フリータイム | 16 10:15～ 麺の日 200～300円 | 17 卓球部 |
| | 午後 | やわらかくなる ストレッチ | 音楽鑑賞 | 散歩に行こう | アクアリウム ラジオ体操 | 13:15集合・出発 軽スポーツ 【切石体育館】 | カフェ風 ドリンク |
| 午前 | 18 【休館】 | 19 自主活動 | 20 10:15～ 昼食会 【魚のおろし煮】 200円～ | 21 スケッチ &塗り絵 | 22 フリータイム | 23 10:15～ 丼の日 200～300円 | 24 おにぎりの会 200円～ |
| | 午後 | やわらかくなる ストレッチ | 卓球部 | 13:00～ ♪お菓子の会 【スイートポテト】 100円～ | アクアリウム | やわらかくなる ストレッチ | ダーツ をしよう |
| 午前 | 25 【休館】 | 26 しゃべり場 | 27 10:15～ 昼食会 【からあげ】 200円～ | 28 トランプ をしよう | 29 フリータイム | 30 10:15～ 麺の日 200～300円 | 31 詩人の小部屋 |
| | 午後 | やわらかくなる ストレッチ | あみ編みクラブ | 13:00～ ♪ハロウィンお菓 子を作ろう 【かぼちゃのクッキー】 100円～ | アクアリウム ラジオ体操 | 小人のくつや 【ミニアクリル モップ】 | ジエンガ をしよう |
| 午前 | <p>当面の間閉館時間が16時となります。 朝9時～10時ころ、夕方15時以降は送迎の都合により、センター内にスタッフが不在の場合があります。フリースペースとしてご利用いただけますので、ご理解・ご協力よろしくお願ひします。</p> | | | | | | |
| 午後 | <p>♪は予約制です。参加を希望される方はスタッフまでお問い合わせください。 <ul style="list-style-type: none"> ・月～土の開所時間は、9：00～16：00です。 ・午前のプログラムは基本的に10：30～11：30 午後のプログラムは基本的に13：30～14：30 です。 ・日曜日、祝日は休館となります。レクのある日はレク以外のスペース利用はできませんのでご了承ください。 </p> | | | | | | |

10月のプログラム詳細

軽スポーツの会

16日(金)PM

久しぶりに体育館を借りて体を動かしたいと思えます。バドミントンやバスケットなどのスポーツを楽しみましょう。

コロナウィルス感染拡大防止のため、施設の決まりがありますのでご協力をお願いいたします。

- ・ 飲食時は周囲の人と距離を取り、対面を避ける
- ・ スポーツをしていない時はマスクを着用する
- ・ 施設利用後手の触れる場所の消毒を行う

■ 集合時間：13:15

■ 持ち物：運動しやすい服装、室内用運動靴、マスク

お茶など水分補給できるもの(これまでセンターでもお茶を用意していましたが、コロナウィルス感染対策としてお茶の用意は致しませんので各自用意をお願いします)

小人のくつや

6日(火) 30日(金)PM

① フランケンバスケット

紙コップに包帯を巻きつけ、目をつけてフランケンシュタインのようなハロウィンにぴったりのバスケットを作ります。

小物入れにもなってとても可愛いですよ♪



② ミニアクリルモップ

アクリル毛糸で作るミニモップです。棚のホコリ取りなどちょっとしたお掃除に活躍してくれそうなモップを作ります。

どれも簡単な小物なので皆さんぜひご参加くださいね☆



プログラム予定

【昼食会】

日にち：6, 13, 20, 27日(火)

時間：10:15~

費用：200円~

【麺・丼の日】

日にち：2, 9, 16, 23, 30日(金)

時間：10:15~

費用：200円~



メニューは当日皆さんと相談して決めます

【テイクアウトをしよう】

日にち：3日(土)

時間：11:00~

費用：実費

場所は当日皆さんと相談して決めます

【カレーdeランチ】

日にち：10日(土)

内容：さつまいもカレー

時間：10:30~

費用：200円~



【おにぎりの会】

日にち：24日(土)

時間：10:30~

費用：200円~



【ハロウィンお菓子を作ろう】

日にち：28日(水)

費用：100円~

内容：かぼちゃクッキー



【お菓子の会】

日時：7日(水) 10:00~

「チーズケーキ」

21日(水) 13:00~

「スイートポテト」

費用：100円~

