



11月の予定



	日	月	火	水	木	金	土
午前	1 【休館】	2 自主活動	3 【休館】	4 脳トレ をしよう	5 フリータイム	6 10:15～ 丼の日 200～300円	7 10:15～ 土曜ランチ 【ピザトースト】 200円～
		やわらかくなる ストレッチ		散歩に行こう	アクアリウム	障がい者文化芸術 作品展に行こう 【飯田市美術博物館】	ダーツをしよう
午前	8 【休館】	9 しゃべり場	10 10:15～ 昼食会 【おでん】 200円～	11 塗り絵 &スケッチ	12 フリータイム	13 10:15～ 麺の日 200～300円	14 ♪カレーdeランチ 【カレーうどん】 200円～
		やわらかくなる ストレッチ	小人のくつや 【コーヒーフィルター de簡単加温器】	13:00～ ♪お菓子の会 【アップルパイ】 100円～ 	アクアリウム ラジオ体操	長野県障がい者文化 芸術祭に行こう 【飯田市美術博物館】	休館 家族の日
午前	15 【休館】	16 自主活動	17 10:15～ 昼食会 【きのこ和風パスタ】 200円～	18 手芸の時間	19 フリータイム	20 10:15～ 丼の日 200～300円	21 おにぎりの会 100円～
		やわらかくなる ストレッチ	トランプ をしよう	音楽鑑賞	アクアリウム	やわらかくなる ストレッチ	卓球部
午前	22 【休館】	23 【休館】	24 10:15～ 昼食会 【シチュー】 200円～	25 10:00～ ♪お菓子の会 【簡単モンブラン】 100円～	26 フリータイム	27 10:15～ 麺の日 200～300円	28 詩人の小部屋
			小人のくつや 【リボンしおり】	簡単筋トレ をしよう	アクアリウム ラジオ体操	ブロックス をしよう	カフェ風 ドリンク 50円～
午前	29 【休館】	30 しゃべり場					
		やわらかくなる ストレッチ					
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い致します。</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。 ・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>						

11月のプログラム詳細

🌸 作品展に行こう 🌸

6日13日(金)PM

11月は飯田市社会福祉協議会主催の「障がい者文化芸術作品展」と長野県・第23回長野県障がい者芸術文化祭実行委員会主催の「長野県障がい者文化芸術祭」などの作品展が開催されます。芸術の秋でもあるので、ぜひ素敵な作品を見に行きましょう。

■【障がい者文化芸術祭作品展】

日にち：6日(金)
集合時間：13:30～
場所：飯田市美術博物館

■【長野県障がい者文化芸術祭】

日にち：13日(金)
集合時間：13:30～
場所：飯田市美術博物館



🌸 お菓子の会 🌸



11日(水) 13:00～
25日(水) 10:00～

秋らしいお菓子を作ります。11日は「アップルパイ」、25日は「簡単モンブラン」です。お菓子作りを楽しみましょう。

■日時：11日(水) 13:00～
「アップルパイ」

■日時：25日(水) 10:00～
「簡単モンブラン」

■費用：200円～



プログラム予定

【昼食会】

日にち：10, 17, 24日(火)
時間：10:15～
費用：200円～

【麺・丼の日】

日にち：6, 13, 20, 27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

【土曜ランチ】

日にち：7日(土)
時間：10:15～
費用：200円～
内容：ピザトースト

【カレーdeランチ】

日にち：14日(土)
内容：カレーうどん
時間：10:30～
費用：200円～



【おにぎりの会】

日にち：21日(土)
時間：10:30～
費用：200円～



【カフェ風ドリンク】

日時：28日(土) 13:30～
費用：50円～
内容：当日皆さんと相談して決めます

【小人のくつや】

日時：10日(火) 13:30～
「コーヒーフィルターde加湿器」
24日(火) 13:30～
「リボンしおり」

