



10月の予定



	日	月	火	水	木	金	土
午前	※南信州の感染警戒レベルによって、プログラムの中止、変更をさせていただきますのでご了承ください。					1 10:15～麺の日 200円～	2 土曜ランチ 【からあげ定食】 200円～
午後						やわらかくなる ストレッチ	カフェ風 ドリンク 50円～
午前	3 【休館】	4 自主活動	5 10:15～昼食会 【栗ご飯】 200円～	6 簡単筋トレ をしよう	7 フリータイム	8 10:15～丼の日 200円～	9 カレーdeランチ 【チキンカレー】 200円～
午後		やわらかくなる ストレッチ	卓球部	公園に行こう	プランター de野菜作り	小人のくつや 【ハロウィン 小物作り】	休館 家族の日
午前	10 【休館】	11 あみ編みクラブ	12 10:15～昼食会 【豚キムチ】 200円～	13 トランプ をしよう	14 フリータイム	15 10:15～麺の日 200円～	16 おにぎりの会 200円～
午後		やわらかくなる ストレッチ	フリータイム	簡単お菓子作り 【スティック メロンパン】 100円～	ラジオ体操	やわらかくなる ストレッチ	ドライブ に行こう
午前	17 【休館】	18 自主活動	19 10:15～昼食会 【魚介の トマト Pasta】 200円～	20 10:00～  ♪お菓子の会 【パンフキンパイ】 200円～	21 フリータイム	22 10:15～丼の日 200円～	23 詩人の小部屋
午後		やわらかくなる ストレッチ	小人のくつや 【折り紙】	13:15集合・出発 スポーツの会 【切石体育館】	プランター de野菜作り	カフェ風 ドリンク 50円～	卓球部
午前	24 【休館】	25 しゃべり場	26 10:15～昼食会 【肉じゃが】 200円～	27 ウノをしよう	28 フリータイム	29 10:15～麺の日 200円～	30 簡単お菓子作り 【大学芋】 100円～
午後		やわらかくなる ストレッチ	散歩に行こう	13:00～  ♪お菓子の会 【ホットケーキミックス でツナマヨパン】 200円～	ラジオ体操	やわらかくなる ストレッチ	ダーツ をしよう
午前	31 【休館】	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 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します。 </div>					
午後							

10月のおすすめプログラム

小人のくつや



8日(金)PM 19日(火)PM

8日(金) ハロウィン小物作り
10月はハロウィンですね。かわいいハロウィン小物を作ります。

19日(火) 折り紙
久しぶりに折り紙をします。それぞれ作りたいものを作る予定でいますので、子供の頃を思い出しながら、ご参加いかがでしょうか？

お菓子の会

20日(水)AM 27日(水)PM

20日(水) 10:00～ 「パンプキンパイ」
27日(水) 13:00～ 「ホットケーキミックスでツナパン」

費用：200円～

※参加される方は当日の9時までに予約をお願いします。

スポーツの会

20日(水)PM

涼しくなってきたので久しぶりにスポーツをします。バドミントンやバスケットなど久しぶりのスポーツを楽しみましょう。

- ・日時 10月20日(水) 13:15集合・出発
- ・場所 切石体育館
- ・持ち物 お茶など水分補給できるもの、運動しやすい服装、体育館シューズ

プログラム予定

【昼食会】

日にち：5, 12, 19, 26日(火)

時間：10:15～

費用：200円～

※感染警戒レベルによって中止になる事があります

【麺・丼の日】

日にち：1, 8, 15, 22, 29日(金)

時間：10:15～

費用：200円～

内容は当日皆さんで相談して決めます。



【土曜ランチ】

日時：2日(土) 10:30～

費用：200円～

内容：市販の物を上手く使って簡単からあげ定食を作ります。

【カレーdeランチ】

日にち：9日(土)

時間：10:30～

費用：200円～

内容：チキンカレー



【簡単お菓子作り】

日時：13日(水)PM 「スティックメロンパン」

30日(土)AM 「大学芋」

費用：100円～



【カフェ風ドリンク】

日時：2日(土)、22日(金)PM

費用：50円～

内容：皆さんと相談して決めます



【おにぎりの会】

日時：16日(土)AM

費用：200円～

内容：作るおにぎりは当日相談して決めます

