



11月の予定



	日	月	火	水	木	金	土
午前		1 あみ編みクラブ	2 10:15～昼食会 【豚汁】 200円～	3 【休館】	4 フリータイム	5 10:15～麺の日 200円～	6 テイクアウト をしよう 実費
	午後		やわらかくなる ストレッチ		公園に行こう	ラジオ体操	芸術作品展 を見に行こう
午前		7 【休館】	8 自主活動	9 10:15～昼食会 【カルボナー ラ】 200円～	10 10:00～ ♪お菓子の会 【スイートポテト】 200円～	11 フリータイム	12 10:15～丼の日 200円～
	午後		やわらかくなる ストレッチ	ドライブ に行こう	小人のくつや 【ペーパークラフト】	プランター de野菜作り	やわらかくなる ストレッチ
午前		14 【休館】	15 トランプ をしよう	16 10:15～昼食会 【白菜と豚肉の 中華あんかけ】 200円～	17 簡単お菓子作り 【マシュマロクッキー】 100円～	18 フリータイム	19 10:15～麺の日 200円～
	午後		やわらかくなる ストレッチ	オセロ をしよう	13:15集合・出発 スポーツの会 【切石体育館】	ラジオ体操	カフェ風ドリンク 50円～
午前		21 【休館】	22 自主活動	23 【休館】	24 手話をやってみ よう3	25 フリータイム	26 10:15～丼の日 200円～
	午後		やわらかくなる ストレッチ		13:00～ ♪お菓子の会 【チーズケーキ】 200円～	プランター de野菜作り	やわらかくなる ストレッチ
午前		28 【休館】	29 しゃべり場	30 10:15～昼食会 【お好み焼き】 200円～	※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。		
	午後		やわらかくなる ストレッチ	小人のくつや 【ペーパークイリング】			
午前		<p>当面の間閉館時間が16時となります。</p> <p>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。</p> <p>・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、祝日は休館です。</p>						

11月のおすすめプログラム

小人のくつや

10日(水)30日(火)PM

■10日(水) 「ペーパークラフト」

はさみやカッターを使い、紙の素材を切って組み立て、立体的な置物を作ります。
のり付けなどもするので、細かい作業になります。

■30日(火) 「ペーパークイリング」

細長い紙を巻いてパーツを作り、型に張り付けて作るペーパークラフトです。

今回は2回とも紙を使って作る小人のくつやです。
ぜひご参加ください。

スポーツの会

17日(水)PM

涼しくなってきたのでスポーツもしやすくなりましたね。今月もスポーツの会を行いますので、ぜひご参加ください！

日時：17日(水) 13:15集合・出発
場所：切石体育館
持ち物：動きやすい服装、体育館シューズ、
水分補給できるもの

芸術作品展を見に行こう

5日(金)PM

飯田市美術博物館にて障がい者文化芸術作品展が行われます。センターを利用しておられる方の中にも出品された方がいらっしゃいます。
今年も見に行きたいと思いますので、行ってみたいという方はぜひご参加ください。

日時：5日(金) 13:30集合



プログラム予定

【昼食会】

日にち：2、9、16、30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：5、12、19、26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。

【テイクアウトをしよう】

日時：6日(土) 11:00～
費用：実費

内容：場所は皆さんと相談して決めます

【チョコカフェオレを作ろう】

日時：6日(土) 13:30～
費用：50円～



【お菓子の会】



日時：10日(水) 10:00～
「スイートポテト」



24日(水) 13:00～

「チーズケーキ」
費用：200円～



【カレーdeランチ】

日時：13日(土) 10:30～
内容：ポークカレー
費用：200円～



【簡単お菓子作り】

日時：17日(水) 10:30～

内容：マシュマロにアーモンドをのせて焼いたクッキーを作ります

【サンドイッチの会】

日時：27日(土) 10:30～
費用：200円～