



# 11月の予定



	日	月	火	水	木	金	土
午前			1 10:15~昼食会 【トンテキ】 200円~	2 ボックス をしよう	3 文化の日  【休館】	4 10:15~丼の日 200円~	5 土曜ランチ 【ちらし寿司】 200円~
			脳トレ をしよう	芸術の秋 ~障がい者文化芸術作品 展を見に行こう~		13:00~ ♪お菓子の会 【スイートポテト タルト】 200円~	卓球部
午前	6  【休館】	7 しゃべり場	8 10:15~昼食会 【おでん】 200円~	9 スクラッチアート をしよう	10 フリータイム	11 10:15~麺の日 200円~	12 カレーdeランチ 【きのこカレー】 200円~
		寝たまま ストレッチ	公園に行こう	小人のくつや 【ゼリー石鹸】	ランターde 野菜作り	寝たまま ストレッチ	休館 家族の日
午前	13  【休館】	14 散歩に行こう	15 10:15~昼食会 【味噌煮込みうどん】 200円~	16 ダーツ をしよう	17 フリータイム	18 10:15~丼の日 200円~	19 パンを買いに 行こう 【タイホーパン】 実費
		寝たまま ストレッチ	基本の「き」 【インターネット について】	13:00~ ♪お菓子の会 【フレンチトースト】 200円~	ラジオ体操	ドライブに 行こう	音楽鑑賞
午前	20  【休館】	21 あみ編みクラブ	22 10:15~昼食会 【焼き魚】 200円~	23 勤労感謝の日  【休館】	24 フリータイム	25 10:15~麺の日 200円~	26 詩人の小部屋
		寝たまま ストレッチ	小人のくつや 【巾着袋】		ランターde 野菜作り	寝たまま ストレッチ	カフェ風ドリンク 50円~
午前	27  【休館】	28 スケッチ &塗り絵	29 10:15~昼食会 【豚汁】 200円~	30 トランプ をしよう			
		寝たまま ストレッチ	簡単筋トレ をしよう	コミュニケーショ ンスキルアップ			
午前	<p>当面の間、閉館時間は16時とさせていただきます。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。</p>						
午後	<p>♪は予約制です。参加を希望される方は事前予約をお願いします。・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月のプログラム詳細

### 芸術の秋

#### ～芸術作品展を見に行こう～

2日(水) 13:30～

秋は芸術の秋ですね。飯田市社会福祉協議会が開催する障がい者文化芸術作品展の展示が飯田市美術博物館市民ギャラリーにて開催されるので、皆さんと見に行きたいと思います。たくさんの作品が展示されており、素敵な作品ばかりですのでこの機会にぜひ見に行きませんか？

日にち：2日(水)  
集合時間：13:30センター集合  
場所：飯田市美術博物館



### 小人のくつや

9日(水) 22日(火) 13:30～

◆9日(水) 「ゼリー石鹸」  
ゼラチンとポディーソープを使ってゼリーのようなプルプルの石鹸を作ります。まるで本物のゼリーのような石鹸ができるそうなので楽しく作ってみましょう♪

◆22日(火) 「巾着袋」  
今回の巾着袋は縫わずにテープを使って作る巾着袋になります。縫わないので縫い物が苦手な方にも作りやすい内容になっています。ぜひご参加くださいね。

### 基本の「き」

15日(火) 13:30～

11月のテーマはインターネットについて取り上げたいと思います。インターネットは便利ですが、気を付けて使用しないとトラブルに巻き込まれるなど危険がありますので、上手に付き合っていく必要があります。今回はインターネットとの上手な付き合い方を学びますので、興味がある方はぜひご参加くださいね。

## プログラム予定

#### 【昼食会】

日にち：1,8,15,22,29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：4,11,18,25日(金)

時間：10:15～

費用：200円～

内容：当日皆さんと相談して決めます



#### 【土曜日ランチ】

日時・内容：5日(土) 10:30～

費用：200円～

内容：ちらし寿司

#### 【カレーdeランチ】

日時・内容：12日(土) 10:30～

「きのこカレー」

費用：200円～



#### 【パンを買いに行こう】

日時：19日(土) 10:30～

費用：実費

内容：タイホーパン

#### 【カフェ風ドリンク】

日時：26日(土) 13:30～

費用：50円～

内容：当日皆さんと相談決めます



#### 【お菓子の会】

日時・内容



4日(金) 13:00～

「スイートポテトタルト」

16日(水) 13:00～

「フレンチトースト」

費用：200円～

※当日9時までに予約をお願いします