



# 1月の予定



	日	月	火	水	木	金	土	
午前	<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・ご協力よろしく申し上げます。         </div>						1	
午後							<div style="background-color: #FFDADA; padding: 5px;">           ♪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、祝日は休館です。         </div>	
午前	2	3	4 10:15～昼食会 【タコライス】 200円～	5 百人一首 をしよう	6 フリータイム	7 10:15～苺の日 【七草粥】 200円～	8 カレーdeランチ 【ひき肉カレー】 200円～	
午後	【休館】	【休館】	フリースタイル 書初め	お汁粉を 作ろう 50円～	プランター de野菜作り	初詣でに 行こう 【元善光寺】	休館 家族の日	
午前	9	10	11 10:15～昼食会 【鶏の照り焼き】 200円～	12 音楽鑑賞	13 フリータイム	14 10:15～麺の日 200円～	15 詩人の小部屋	
午後	【休館】	【休館】	小人のくつや 【手作りメッセージ カード】	13:00～ ♪お菓子の会 【バナナパウンド ケーキ】 200円～	ラジオ体操	やわらかくなる ストレッチ	カフェ風ドリンク 50円～	
午前	16	17 しゃべり場	18 10:15～昼食会 【ナポリタン】	19 簡単お菓子作り 【おもちおか き】 100円～	20 フリータイム	21 10:15～苺の日 200円～	22 テイクアウト をしよう 実費	
午後	【休館】	やわらかくなる ストレッチ	人生ゲームを しよう	ドライブに行こう	プランター de野菜作り	小人のくつや 【フェルトフルーツ コースター】	卓球部	
午前	23	24 フリータイム	25 10:15～昼食会 【ぶり大根】 200円～	26 トランプをしよう	27 フリータイム	28 10:15～麺の日 200円～	29 おにぎりの会 200円～	
午後	【休館】	やわらかくなる ストレッチ	卓球部	13:00～ ♪お菓子の会 【アップルパイ】 200円～	ラジオ体操	やわらかくなる ストレッチ	簡単筋トレを しよう	
午前	30	31 あみ編みクラブ						
午後	【休館】	やわらかくなる ストレッチ						

## 月のおすすめプログラム

### お正月企画

■フリースタイル書初め **4日(火) PM**  
画用紙やはがきなど使って自由に書き初めをします。

■百人一首をしよう **5日(水) AM・PM**  
■お汁粉を作ろう 費用：50円～  
一日お正月らしいプログラムを企画しました。楽しみましょう♪

**7日(金) PM**  
■初詣でに行こう  
元善光寺に初詣でに行きます。まだ行っていないという方はこの機会に一緒に行きませんか？



小人のくつや **11日(火) 21日(金)**

■11日(火)：「手作りメッセージカード」  
オリジナルのメッセージカードを作ります。  
この機会に身近な人にメッセージカードを送ってみてはいかがでしょうか？

■21日(金)：「フェルトフルーツコースター」  
フェルトで可愛らしいフルーツ柄のコースターを作ります。

### 麺・丼の日

**毎週(金) AM**

毎週金曜日の午前中は麺・丼の日になります。いつもは当日皆さんとメニューを相談して決めますが、7日(金)は七草粥を食べたいと思います。その日以外はいつも通り当日相談して決める予定でいます。ぜひご参加ください。



## プログラム予定

### 【昼食会】

日にち：4, 11, 18, 25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

### 【お菓子の会】

日にち：12日、26日(水)



時間：13:00～

内容：12日「バナナパウンドケーキ」



26日「アップルパイ」

### 【カレーdeランチ】

日時：8日(土) 10:30～



内容：ひき肉カレー

費用：200円～

### 【カフェ風ドリンク】

日時：15日(土) 13:30～



内容：当日皆さんと相談して決めます

費用：50円～



### 【簡単お菓子作り】

日時：19日(水) 10:30～

内容：おもちおかき

費用：100円～

### 【テイクアウトをしよう】

日時：22日(土) 11:00～

内容：当日皆さんと相談して決めます

費用：50円～実費

### 【おにぎりの会】

日時：29日(土) 10:30～

内容：皆さんと相談して決めます

費用：200円～

