

# ❀ ❀ ❀ 11月の予定 ❀ ❀ ❀

		日	月	火	水	木	金	土
午前	午後	※11月29日は休館となります。ご注意ください。			1 カードゲーム	2 フリータイム	3 【休館】	4 テイクアウト をしよう 実費
					散歩に行こう	ラジオ体操	卓球	
午前	午後	5 【休館】	6 塗り絵& スケッチ	7 10:15～昼食会 【鮭のホイル焼き】 200円～	8 音楽鑑賞	9 フリータイム	10 10:15～麺の日 200円～	11 カレーdeランチ 【カツカレー】 200円～
			トランプ	簡単筋トレを しよう	13:00～ ♪お菓子の会 【アップルパイ】 200円～ <small>予約</small>	プランター de花作り	ドライブに 行こう	休館 家族の日
午前	午後	12 【休館】	13 散歩に行こう	14 10:15～昼食会 【シチュー】 200円～	15 パンを 買いに行こう 【パリクロアッサン】 実費	16 フリータイム	17 10:15～丼の日 200円～	18 土曜ランチ 【スープパスタ】 200円～
			小人のくつや 【くるみボダン】	13:00～ 紅葉を 見に行こう	簡単筋トレを しよう	ラジオ体操	図書館へ行こう	なぞなぞ &クイズ
午前	午後	19 【休館】	20 習字	21 10:15～昼食会 【チャーハン】 200円～	22 ボードゲーム	23 【休館】	24 10:15～麺の日 200円～	25 詩人の小部屋
			お茶会 【パティスリー マサオオシマ】 実費	13:00～ 音楽鑑賞	13:00～ 足湯に行こう 【鬼神温泉】		小人のくつや 【マスキングテープ アレンジ】	カフェ風 ドリンク 50円～
午前	午後	26 【休館】	27 ストレッチ	28 10:15～昼食会 【焼き春巻き】 200円～	29 10:00～ ♪女子会 【イオンモール】 ※センターは 休館となります	30 フリータイム		
			13:00～ ♪お菓子の会 【フルーツポンチ】 200円～ <small>予約</small>	ダンス ダイエット	プランター de花作り			
午前	<p>当面の間、閉館時間は16時とさせていただきます。</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。</p> <p>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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・♪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。</li> <li>・月～土の開所時間は、9：00～16：00です。</li> <li>・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。</li> <li>・日曜日、祝日は休館です。</li> </ul>							

## 11月のプログラム詳細

### 紅葉を見に行こう

14日（火）13:00～

寒くなるにつれて、紅葉してきましたね。  
センターでも飯田近辺の紅葉狩りへ出かけよう  
と思います。どこかおすすめスポットがあればぜひ  
教えてください。

外を歩く為、上着を持ってきてくださいね。



### 足湯に行こう

22日（火）13:00～

屋神温泉の足湯に行こうと思います。

屋根はありますが屋外になるので  
暖かい格好で来てください。

足湯に浸かると

収縮した足先の血管が広がり

温まった血液が全身にいき

体を内側から温めるため

冷え性によいそうですよ☆

持ち物：上着、タオル



### 小人のくつや

13日（月）、24日（金）PM

❖ 13日（月）：くるみボタン

好きな布を使ってくるみボタンを  
作ります。髪ゴムにしても良いし、  
安全ピンをつけてカバンにつけても可愛いと思  
います。



❖ 24日（金）：マスキングテープアレンジ

無地の紙袋に好きにマスキングテープを  
貼り、オリジナルの紙袋を作ります。  
自分で使っても良いし、プレゼント用の  
入れものとして作るのもオススメです。



## プログラム予定

### 【昼食会】

日にち：7, 14, 21, 28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：10, 17, 24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



### 【テイクアウトをしよう】

日時：4日（土）10:30～

内容：お店は皆さんで相談して決めます

費用：実費

### 【お菓子の会】

日時・内容



8日（水）13:00～「アップルパイ」

27日（月）13:00～「フルーツポンチ」

費用：200円～

### 【カレーdeランチ】

日時：11日（土）10:30～

内容：カツカレー

費用：200円～



### 【パンを買いに行こう】

日にち：15日（水）10:30～

内容：パルクロアッサン（アピタ内のパン屋）

費用：実費



### 【土曜ランチ】

日時：18日（土）10:30～

内容：鍋一つでできるスープパスタを作ります

費用：200円～



### 【お茶会】

日時：20日（月）13:30～

内容：パティスリーマサオオシマへ行きます

費用：実費