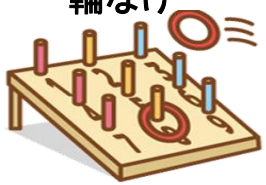
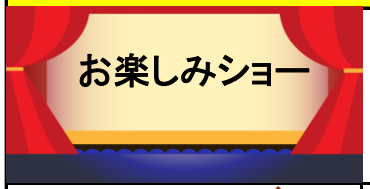
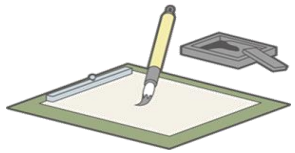
令和3年11月　クラブ・同好会のご案内(※場合によっては変更する事がございます。) 悠遊くらぶ　優和

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ■	2 ▲	3 文化の日 ★	4 ◆	5 ●	6 ■
輪なげ 	料理の達人 リハビリゲーム	お楽しみレク	カーリング	手作りくらぶ	書道くらぶ
8 ▲	9 ★	10 ◆	11 ●	12 ■	13 ▲
手作りくらぶ	射的ゲーム	リハビリゲーム	写経くらぶ	ストラックアウト	絵手紙
15 ★	16 ◆	17 ●	18 ■	19 ▲	20 ★
『ケータリングフード』・『奥次郎』様　お楽しみ昼食					
お楽しみショー 	ゲートボール	手作りくらぶ	手作りくらぶ	書道くらぶ	マウンテンサッカー
22 ◆	23 勤労感謝の日 ●	24 ■	25 ▲	26 ★	27 ◆
ボウリング	絵手紙	映画鑑賞会	映画鑑賞会	映画鑑賞会	手作りくらぶ
29 ●	30 ■				
書道くらぶ 	手作りくらぶ				

昼食後の体操をマークでしめしています。
● は　楽々歩こう体操
■ は　背筋をシャンと体操
▲ は　健足バランス体操
★ は　指、肩スイスイ体操
◆ は　尿漏れ防止体操　となっています。

11月のご案内

●今月の特別行事●

11月15日（月）より20日（土）『お楽しみ昼食』

”奥次郎””ケータリングフード”様よりお料理をとり、
昼食と一緒に召し上がっていただきます。季節が感じられる
美味しいお料理をお楽しみください。

11月15日（月）『お楽しみショー』

どんな内容かは、まだ秘密だそうです。
秋のひと時をみんなで楽しく過ごしましょう。

●今月の手作りくらぶ●

『干支の掛け軸・絵馬』

毎年、年末に向けて作っている、干支の掛け軸と絵馬を
つくりはじめます。
来年は寅年。今回の出来はどんなでしょう？
1人1人違う表情が見られるのではないでしょうか？
ぜひ、挑戦してみてください。費用はもちろん無料です。

●カラオケ再開いたしました●

新型コロナウイルス、新規感染者の減少を受け
カラオケルームの使用を再開いたしました。
まだまだ、予防が必要な状況ですから、
当面は一人ずつのご利用となります。
久しぶりに歌うので、思うように声が出るかしらと
心配している方もいらっしゃいますが、
少しずつ喉ならしをしていきましょう。