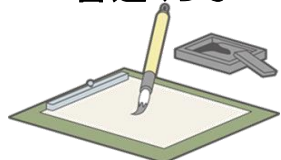
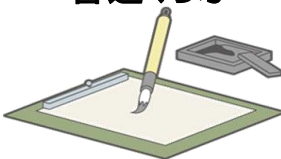


令和4年1月 クラブ・同好会のご案内(※場合によっては変更する事がございます。) 悠遊くらぶ優和

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ★	4 ◆	5 ●	6 ■	7 ▲	8 ★
新春おみくじ大会 開 運 	新年会 	ボウリング 	手作りくらぶ 	書初め 	ストラックアウト 
10 成人の日 ◆	11 ●	12 ■	13 ▲	14 ★	15 ◆
マウンテンサッカー 	手芸くらぶ 	写経くらぶ 	絵手紙 	手作りくらぶ 	書道くらぶ 
17 ●	18 ■	19 ▲	20 ★	21 ◆	22 ●
『ケータリングフード』・『奥次郎』様 お楽しみ昼食					
射的ゲーム 	手作りくらぶ 	映画鑑賞会 	映画鑑賞会 	映画鑑賞会 	手作りくらぶ 
24 ■	25 ▲	26 ★	27 ◆	28 ●	29 ■
書道くらぶ 	輪なげ 	手作りくらぶ 	リハビリゲーム 	ゲートボール 	手作りクラブ 男性優先日 
31 ▲	1月 				
手作りくらぶ 	昼食後の体操をマークでしめています。 ● 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、肩スィスイ体操 ◆ は 尿漏れ防止体操 となっています。				

1月のご案内

●今月の手作りくらぶ●

『新年絵馬の根付』

今年の干支である 寅 と縁起物が描かれた根付を作っています。プラバンに色鉛筆で色を塗ります。1年の厄除けのお守りにもなりそうですね。ぜひ、ご参加ください。費用はもちろん無料です。

『男性優先・和紙のブックマーク(しおり)』

普段はてづくりに参加することの少ない男性を中心に、和紙で簡単に作る、しおりに取り組みます。デザインはその方次第。気軽に挑戦してください。

●今月の特別行事●

1月3日(月)『新春おみくじ大会』

”新年の初めは運試し”優和神社特製のおみくじをひいて、1年の運勢を占ってください。楽しいひと時をご用意しています。

1月4日(火)『新年会』

新年を祝って、ささやかですが新年会を準備しています。職員の余興もお楽しみに。

1月17日(月)より22日(土)『お楽しみ昼食』

今年も2ヶ月に1度のお楽しみ、”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。

