



# 2020年11月の予定



\*新型コロナウイルス感染状況により内容が変更になる事もありますのでご了承ください。

◆：サークルの予定

◆：同好会の予定

◆：運営企画の予定

◆：ケア

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 中庭散策 9:45~ ◆パッチワーク 14:00~16:30 ◆ちょっと運動 14:00~14:20 ◆ヨガ 15:00~16:00  ■健康相談 14:30~	3 文化の日 ◆座って体操 10:30~10:50 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00  移動スーパー 14:30~ 正面玄関前	4 中庭散策 9:45~ ◆描こう会 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	5 ◆座って体操 10:30~10:50 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	6 中庭散策 9:45~  ■健康相談 14:30~	7 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00  まほろばパン販売 10:45~11:15 正面玄関前	
8 DVD上映会 「世界の車窓から」 14:00~15:00 オランダ・ベルギー ルクセンブルグ 	9 中庭散策 9:45~ ◆パッチワーク 14:00~16:30 ◆ちょっと運動 14:00~14:20 ◆ヨガ 15:00~16:00  ■健康相談 14:30~	10 ◆座って体操 10:30~10:50 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	11 中庭散策 9:45~ ◆描こう会 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	12 ◆座って体操 10:30~10:50 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	13 中庭散策 9:45~ ◆写経 9:30~12:00  ■健康相談 14:30~	14 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00  まほろばパン販売 10:45~11:15 正面玄関前	
15	16 中庭散策 9:45~ ◆パッチワーク 14:00~16:30 ◆ちょっと運動 14:00~14:20 ◆ヨガ 15:00~16:00  ■健康相談 14:30~	17 ◆座って体操 10:30~10:50 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00  移動スーパー 14:30~ 正面玄関前 理美容	18 中庭散策 9:45~ ◆描こう会 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	19 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	20 中庭散策 9:45~  ■健康相談 14:30~	21 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00  まほろばパン販売 10:45~11:15 正面玄関前	
22 DVD上映会 「世界の車窓から」 14:00~15:00 タイ・シンガポール マレーシア 	23 勤労感謝の日 中庭散策 9:45~ ◆パッチワーク 14:00~16:30 ◆ちょっと運動 14:00~14:20 ◆ヨガ 15:00~16:00  ■健康相談 14:30~	24 ◆座って体操 10:30~10:50 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	25 ◆描こう会 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	26 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00  理美容	27 中庭散策 9:45~ ◆写経 9:30~12:00  ■健康相談 14:30~	28 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00  まほろばパン販売 10:45~11:15 正面玄関前	
29	30 中庭散策 9:45~ ◆パッチワーク 14:00~16:30 ◆ちょっと運動 14:00~14:20 ◆ヨガ 15:00~16:00  ■健康相談 14:30~	<b>今月のトレーニング</b> <b>~腹筋~</b>  両膝を立てて仰向けに寝て、両手を太ももに伸ばします。息を吐きながら、その手を膝の方へ伸ばしていき、おへそを見るように頭を浮かせます。息を吐ききったら、ゆっくり頭を下します。3~5回を1セットとして、1日3セットまで。 			<b>ロビー展示</b> クリスマスツリー飾りつけ 11月26日(木) 河合健次氏 「木工からくりおもちゃ」展示 11月28日(土)~12月25日 		

**近隣の紅葉スポット**

**永昌寺**  
加古川市神野町西条828  
約500本のドウダンツツジが美しく色づく。お座敷からゆったり鑑賞できる穴場スポット。

**姫路城西御屋敷跡庭園 好古園**  
姫路市本町68 (姫路城西隣)  
四季折々の花々や風景は素晴らしい、紅葉の時期には息をのむほど。

**上映会『世界の車窓から』**  
11/8(日)  
オランダ・ベルギー・ルクセンブルグ  
ベネルクス3国横断の旅

11/22(日)  
タイ・マレーシア・シンガポール  
タイ北部とマレー半島の旅

**11月の和菓子**  
四国名菓「一六タルト」  
愛媛県産の柚子と白砂糖を加えたこしあんをやわらかなスポンジで巻いた風味豊かな伝統のお菓子です。  
  
煎茶付150円 (限定45皿)

**理美容のお知らせ**  
11月17日(火) 11月26日(木)

**ラジオ体操**  
多目的ホールにてラジオ体操実施  
★ 8:50~  
2階・3階のご入居者  
★ 9:15~  
4階~7階のご入居者