



# 2021年11月の予定




◆：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	3 文化の日	4	5	6
	中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆パッチワーク 14:00~16:30 ◆ヨガ 14:45~15:45  ■健康相談 14:30~	◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00  移動スーパー (ふれあいマルシェ) 14:00~ 正面玄関前	◆描こう会 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00	中庭散歩  ■健康相談 14:30~	◆編み物 10:00~12:00 ◆卓球 14:00~16:00  まほろばパン販売 9:45~10:15 正面玄関前
7	8	9	10	11	12	13
DVD上映会 「NHK 名曲アルバム」 14:00~15:00 イタリアⅡ	中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆ヨガ 14:45~15:45  ■健康相談 14:30~	◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00  移動スーパー とくし丸(イトーヨーカードー) 14:00~ 正面玄関前	◆描こう会 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00	中庭散歩 ◆写経 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	◆卓球 14:00~16:00  まほろばパン販売 9:45~10:15 正面玄関前
14	15	16	17	18	19	20
	中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆パッチワーク 14:00~16:30 ◆ヨガ 14:45~15:45  ■健康相談 14:30~	◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00  移動スーパー (ふれあいマルシェ) 14:00~ 正面玄関前  理美容	中庭散歩 ◆描こう会 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00	中庭散歩  ■健康相談 14:30~	◆編み物 10:00~12:00 ◆卓球 14:00~16:00  まほろばパン販売 9:45~10:15 正面玄関前
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
DVD上映会 「世界の車窓から」 14:00~15:00 フランス ノルマンディー・ ブルターニュの旅	中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆ヨガ 14:45~15:45  ■健康相談 14:30~	◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00  移動スーパー とくし丸(イトーヨーカードー) 14:00~ 正面玄関前	中庭散歩 ◆描こう会 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00  理美容	中庭散歩 ◆写経 10:00~12:00  ■健康相談 14:30~	◆卓球 14:00~16:00  まほろばパン販売 9:45~10:15 正面玄関前
28	29	30			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>悲しくて 花を見れば 花はともに 悲しみ うれしくて 花を見れば 花はともに よろこび こころ荒れた日に 花を見れば 花は静かに咲く</p> <p style="text-align: center;">つわぶきの花 星野 富弘 著</p> </div>	
	中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆ヨガ 14:45~15:45  ■健康相談 14:30~	◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00				

DVD上映会  
NHK名曲アルバム  
イタリアⅡ  
  
11月7日(日)  
午後2時~3時  
多目的ホール

DVD上映会  
世界の車窓から  
フランス  
  
11月21日(日)  
午後2時~3時  
多目的ホール

日本列島銘菓めぐり  
青森県 おきむ屋 たわわ  
  
たわわ  
煎茶付き 280円 (税込40円)

11月ロビー展示  
「風のくちぶえ、葉っぱのおしゃべり」  
~書く。暮らす。~  
11月18日(木)~11月27日(土)まで  
2014年より書家・詩人として活動を続けている。今回は書と落ち葉を融合したアートを展示予定です。

ラジオ体操  
毎朝 多目的ホール  
★ 9:00~  
1部制で人数制限させていただきます(25名まで)  


理美容のお知らせ  
11月16日(火)  
11月25日(木)  
