



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 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~	2 ◆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	3 文化の日 ◆描こう会 10:00~12:00 ■健康相談 14:30~	4 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00	5 中庭散歩 ■健康相談 14:30~	6 ◆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 DVD上映会 「NHK 名曲アルバム」 14:00~15:00 イタリアⅡ	8 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~	9 ◆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	10 ◆描こう会 10:00~12:00 ■健康相談 14:30~	11 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00	12 中庭散歩 ◆写経 10:00~12:00 ■健康相談 14:30~	13 ◆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 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~	16 ◆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	17 中庭散歩 ◆描こう会 10:00~12:00 ■健康相談 14:30~	18 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00	19 中庭散歩 ■健康相談 14:30~	20 ◆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 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	22 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~	23 勤労感謝の日 ◆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	24 中庭散歩 ◆描こう会 10:00~12:00 ■健康相談 14:30~	25 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00 理美容	26 中庭散歩 ◆写経 10:00~12:00 ■健康相談 14:30~	27 ◆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 中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆ヨガ 14:45~15:45	30 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆卓球 14:00~16:00				<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: right;">つわぶきの花 星野 富弘 著</p> </div>	

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)
