





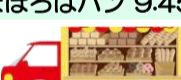

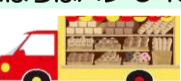


令和5年11月のお知らせ

行事予定	お休みのお知らせ
<p>5日(日) 11日(土) 12日(日) 25日(土) 17日(金) 18日(土) 25日(土)</p> <p>DVD上映会 映画「南極物語」 新型コロナワクチン集団接種 パストラール祭 電話交換機更新工事</p>	<p>◆ラジオ体操 12日(日)、17日(金)、18日(土)</p> <p>◆中庭散歩 1日(水)、13日(月)、17日(金)</p> <p>◆座って体操 21日(火)</p> <p>◆いきいき百歳体操 13日(月)</p> <p>エルポート 1日(水)</p> <p>■健康相談 3日(金)</p> <p>◆卓球 18日(土)、25日(土)</p> <p>◆床運動 1日(水)、17日(金)</p>

カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ◆描こう会 10:00~12:00 まほろばパン 9:45~  ■健康相談 エルポートお休み	2 ◆いきいき百歳体操 ◆絵画 10:00~12:00 ◆卓球 14:00~16:00	3 文化の日 ◆中庭散歩 ◆床運動 14:15~14:45	4 ◆編み物 10:00~12:00 ◆卓球 14:00~16:00
5 DVD上映会(多目的ホール) 『南極物語』 13:30~16:00 	6 ◆中庭散歩 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30~16:30 ◆パッチワーク 14:00~16:30 ■健康相談 公社職員来館日	7 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆卓球 14:00~16:00 ふれあいマルシェ14:00~ 	8 ◆中庭散歩 ◆描こう会 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45 まほろばパン 9:45~ 	9 ◆いきいき百歳体操 ◆絵画 10:00~12:00 ◆卓球 14:00~16:00	10 ◆中庭散歩 ◆写経 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45 ■健康相談	11 ◆卓球 14:00~16:00 新型コロナワクチン 集団接種 多目的ホール (事前予約制)
12 新型コロナワクチン 集団接種 多目的ホール (事前予約制)	13 ■健康相談	14 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆卓球 14:00~16:00 とくし丸14:00~ 	15 ◆中庭散歩 ◆描こう会 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45 まほろばパン 9:45~ 	16 ◆いきいき百歳体操 ◆絵画 10:00~12:00 ◆卓球 14:00~16:00	17 パストラール祭	18 パストラール祭
19	20 ◆中庭散歩 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30~16:30 ◆パッチワーク 14:00~16:30 ■健康相談	21 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆卓球 14:00~16:00 ふれあいマルシェ14:00~ 	22 ◆中庭散歩 ◆描こう会 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45 まほろばパン 9:45~ 	23 勤労感謝の日 ◆いきいき百歳体操 ◆卓球 14:00~16:00 理美容サービス	24 ◆中庭散歩 ◆写経 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45 ■健康相談	25 電話交換機更新工事 9:00~16:00 新型コロナワクチン 集団接種 多目的ホール (事前予約制)
26	27 ◆中庭散歩 ◆いきいき百歳体操 ■健康相談	28 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆卓球 14:00~16:00 とくし丸14:00~ 	29 ◆中庭散歩 ◆描こう会 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45 まほろばパン 9:45~ 	30 ◆いきいき百歳体操 ◆絵画 10:00~12:00 ◆卓球 14:00~16:00		

各種ご案内					
<p>◆中庭散歩</p> <p>毎週月・水・金曜 9:30~ 中庭(ロビー集合)</p> 	<p>◆座って体操</p> <p>毎週火曜 10:00~10:20 多目的ホール</p> 	<p>◆いきいき百歳体操</p> <p>毎週月・木曜 10:00~10:30 多目的ホール</p> 	<p>移動販売・訪問サービス</p> <p>ふれあいマルシェ (火曜日) 7日 21日 14:00~</p> <p>とくし丸 (火曜日) 14日 28日 14:00~</p> <p>まほろばパン ※土曜日から水曜日へ変更しました。 (水曜日) 1日 8日 15日 22日 29日 9:45~</p> <p>理美容サービス 21日(火) 23日(木)</p>	<p>■健康相談</p> <p>毎週月・水・金曜 14:00~15:00 健康相談室</p> <p>月曜日 若藤先生 水曜日 玉田先生 金曜日 森先生</p>	<p>今月の日本列島銘菓めぐり</p> <p>和歌山県 ~福菱~</p>  <p>『かげろう』 (クリーム・ほうじ茶) 煎茶付2本260円 (限定30セット)</p>

※各種予定につきましては、変更されることもございますので、ご承知くださいますようお願いいたします。