

令和7年11月のお知らせ

行事予定				お休みのお知らせ	
6日(木)	ケア うたの集い	24日(月祝)	歌おう会	■健康相談	
9日(日)	DVD上映会『ラストサムライ』	25日(火)	秋の日帰りバス旅行『姫路 書写山園教寺・好古園』	3日(月祝)、24日(月祝)	
13日(木)	エコ粘土教室			◆いきいき百歳体操	
16日(日)	別所キミエ講演会『二十歳のレンズで益々元気に！』			17日(月)	
17日(月)	サンバァーン衣料品販売			まほろばパン	
17日(月)	絵手紙教室			19日(水)	
18日(火)	ケア うたの集い			◆床運動	
21日(金)	食事懇談会(仮称)			21日(金)	

カレンダー ◆サークルの予定 ◆同好会の予定 ◆運営企画の予定						
日	月	火	水	木	金	土
			■健康相談について 嘱託医による健康相談をケアにて実施しております。健康に関するご心配ごと、ご質問などございましたら、お気軽にご利用下さい。 健康相談を希望される方は、前日までにケアへご連絡下さい。 ■健康相談日 毎週月・水・金の14:00～15:00 (祝祭日は除く) ■担当医 月曜日：若藤先生(若藤クリニック) 水曜日：玉田先生(玉田内科) 金曜日：森先生(森内科医院)			1 ◆編み物 10:00～12:00 ◆卓球 13:30～16:00 エルポートお休み
2	3 文化の日 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30	4 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カリンバ同好会 14:00～15:00 ふれあいマルシェ 14:00～	5 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 まほろばパン 9:45～ 公社職員来館日 ■健康相談	6 ◆いきいき百歳体操 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カラオケ 14:00～16:00 うたの集い(ケアテイルーム) 14:00～14:50	7 ◆中庭散策 ◆コーラス 10:00～11:00 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	8 ◆卓球 13:30～16:00
9 154分 DVD上映会(多目的ホール) 映画『ラストサムライ』 13:30～16:05  ■健康相談	10 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 ■健康相談	11 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カリンバサークル 14:00～15:00 とくし丸 14:00～  ■健康相談	12 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 まほろばパン 9:45～  ■健康相談	13 ◆いきいき百歳体操 ◆卓球 13:30～16:00 エコ粘土教室(アトリエ) 14:00～15:00	14 ◆中庭散策 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	15 ◆編み物 10:00～12:00 ◆卓球 13:30～16:00
16 別所キミエ講演会(多目的ホール) 14:00～15:00	17 ◆中庭散策 ◆囲碁 13:30～16:30 サンバァーン衣料品販売(多目的ホール) 10:30～15:00 絵手紙教室(アトリエ) 14:15～16:15 ■健康相談	18 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 うたの集い(ケアテイルーム) 14:00～14:50 ふれあいマルシェ 14:00～  理美容サービス	19 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	20 ◆いきいき百歳体操 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カラオケ 14:00～16:00	21 ◆中庭散策 ◆コーラス 10:00～11:00 食事懇談会(仮称)(多目的ホール) 14:00～15:00 公社職員来館日 ■健康相談	22 ◆卓球 13:30～16:00
23/30 勤労感謝の日	24 振替休日 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 ◆歌おう会(多目的ホール) 14:00～14:40	25 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カリンバ同好会 14:00～15:00 秋の日帰りバス旅行(姫路 書写山園教寺・好古園) とくし丸 14:00～  ■健康相談	26 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 まほろばパン 9:45～  ■健康相談	27 ◆いきいき百歳体操 ◆卓球 13:30～16:00 理美容サービス	28 ◆中庭散策 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	29 ◆卓球 13:30～16:00

各種ご案内				
◆中庭散策 毎週月・水・金曜 9:30～ 中庭(ロビー集合) 	◆座って体操 毎週火曜 10:00～10:20 多目的ホール 	◆いきいき百歳体操 スペシャル版+かみかみ体操 毎週月・木曜 10:00～11:00 多目的ホール 月曜日は「しゃきしゃき百歳体操」をしています！ 	移動販売・訪問サービス ふれあいマルシェ(火曜日) 4日 18日 14:00～ とくし丸(火曜日) 11日 25日 14:00～ まほろばパン(水曜日) 5日 12日 26日 9:45～ 理美容サービス(予約制) 18日(火) 27日(木)	■健康相談 毎週月・水・金曜 14:00～15:00 健康相談室 月曜日 若藤先生 水曜日 玉田先生 金曜日 森先生

※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。