



# つむぎの花便り

## 11月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM				1 口腔体操 検温・血圧	2 お休み	3 フレイル 身体機能測定	4 お休み
昼食				牛すき煮		ブリの照り焼き	
PM				脳トレ モルック 茶話会		サークルコスモス 慰問発表会	
AM	5 お休み	6 口腔体操 検温・血圧 牛すき煮	7 お休み	8 口腔体操 健康麻雀 炊き込みご飯	9 はつらつ体操	10 口腔体操 検温・血圧 白身魚の天ぷらあん	11 お休み
昼食				第2回 モルック大会	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
PM		脳トレ カラオケ 茶話会		特別企画 つむぎ's kitchen	脳・活性化 プログラム Vol.2 膝腰の痛み予防対策	認知症予防 レクリエーション	
AM	12 お休み	13 口腔体操 検温・血圧 ふれあい JI・BA・KO 交流会 in 福井幼稚園	14 お休み	15 おでん 健康麻雀	16 お休み	17 口腔体操 検温・血圧 豚の生姜焼き	18 お休み
昼食						PCスキルアップ 茶話会	
PM							
AM	19 お休み	20 口腔体操 検温・血圧 アソート	21 お休み	22 口腔体操 検温・血圧 牛肉のデミソース	23 はつらつ体操	24 口腔体操 検温・血圧 豆腐の肉味噌だれ	25 お休み
昼食						認知症予防 レクリエーション	
PM		フレイル予防体操		脳トレ モルック 茶話会	(安威公民館)		
AM	26 お休み	27 口腔体操 検温・血圧 シチュー	28 お休み	29 口腔体操 検温・血圧 肉じゃが	30 お休み		
昼食							
PM		第一興商 音健インストラクター お誕生日会		スマホ・TB教室 健康麻雀			

※コロナ感染予防に留意し、カラオケは再開してあります。

### < いおり のオススメEVENT >

- フレイル身体機能測定 3日(金) 11:00
- フレイル予防体操 6日(月) 13:00
- 認知症予防レク 10日、24日(金) 『Xmasツリー仕上』
- ふれあいJIBAKO交流会 in 福井幼稚園 13日(月)
- つむぎ's 健康 kitchen 15日(水) 11:00
- ハーモニカ 20日(水) 13:00
- 第一興商音健体操 27日(月) 13:00

### ◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開所日: 月・水・金

SNS版

花たより Start

LINE 公式アカウント  
お友達募集中!



注) レク・事業内容によっては、物品やスケジュール調整の関係上  
途中参加についてはお断りする場合がございます。

裏面にイベント情報

HOME PAGE

コミュニティデイハウス

紡希の庵



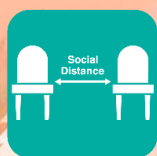
マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか







# の秋



…と聞いて何を思い浮かべますか



利用者様や  
スタッフ一緒に皆で秋を満喫しています



コンサート



11月3日(金)  
14:00~

サークルコスモス様

今月の行事予定

ふれあい  
JI・BA・KO  
交流会  
In 福井幼稚園  
11月13日(月)

## 文化の秋

11月8日(水)  
13:00~

MÖLKKY

『第2回 紡希モルック大会』



## スポーツの秋

10の思い出



食欲の秋

紡希で栗御膳ランチ

行楽

の秋



栗拾い遠足にて

## 秋バテって・・・?

秋になると、なんとなくだるい、元気が出ない  
疲れがとれない、食欲がない…  
そんな症状がでていませんか?

「秋バテ」対策3つの Point

- 睡眠をしっかりとする
- 運動習慣により自律神経のバランスを整える
- 胃腸に負担をかけずに栄養をとる

