



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
昼食						えびフリッター	お休みです
PM						ヤクルトPresents 健康講座	New
AM	3	4 フレイル 口腔体操 検温・血圧	5	6 口腔体操 検温・血圧	7 脳活 アンチエイジング 食欲の秋 楽しんでいます か	8 口腔体操 検温・血圧	9
昼食	お休みです	鶏肉の味噌炒め	お休みです	手ぶく ラタトゥーユ	はつらつ体操	マヨたまフライ	お休みです
PM		身体機能測定 健康麻雀 茶話会	お休みです	DAM運動 茶話会		認知症予防 レクリエーション	
AM	10	11 口腔体操 検温・血圧	12	13 初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	14	15 口腔体操 検温・血圧	16
昼食	お休みです	手ぶく ハヤシライス	お休みです	牛肉のデミソース	はつらつ体操	豚汁	お休みです
PM		フレイル予防体操 慰問演奏会 Cosmos	お休みです	ハーモニカ ギター教室 健康麻雀	(安威公民館)	第三回 モルック大会	
AM	17	18 口腔体操 検温・血圧	19	20 口腔体操 検温・血圧	21	22 口腔体操 検温・血圧	23
昼食	お休みです	和風炊き合わせ	お休みです	手ぶく スパニッシュオムレツ	お休みです	デミハンバーグ	お休みです
PM		おと楽塾	お休みです	カラオケ 茶話会		認知症予防 レクリエーション	
AM	24	25 口腔体操 検温・血圧	26	27 口腔体操 検温・血圧	28	29 口腔体操 検温・血圧	30
昼食	お休みです	手ぶく シチュー	お休みです	豚キムチ	はつらつ体操	厚揚げと野菜のそぼろ	お休みです
PM		DAM体操 お誕生日会	お休みです	つむぎ's kitchen タブレット 健康麻雀	(安威公民館)	モルック PCスキルアップ 健康麻雀	

※食事は予告なく変更になる場合がございます。

< つむぎ のオススメEVENT >

- ヤクルトPresents 健康講座 1日(金) 13:30
- フレイル身体機能測定 4日(月) 13:00
- 認知症予防レク 8日、22日(金) 13:00
- フレイル予防&コスモス様慰問演奏会 11日(水) 13:00
- ハーモニカ・ギター教室 13日(水) 13:00
- 第3回モルック大会 15日(金) 13:00
- おと楽塾 18日(月) 13:00
- タブレットで遊ぼう 27日(水) 13:00
- DAM体操 by 第一興商・お誕生日会 25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!



裏面にイベント情報

HOME PAGE

コミュニティハウス 紡希の庵



マスク着用



手洗い励行



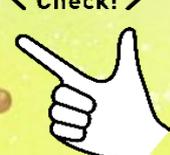
手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



Check!



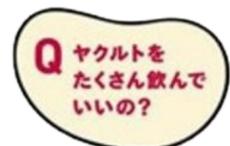
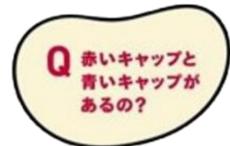
健康の秘訣は かな腸から



人も地球も健康に

Yakult

Presents



開催日時 **11月1日** 13:30 START

Circle コスモス

慰問定期演奏会

14:00 START



月 日



紡希杯 MÖLKKY® モルック大会



子どもも大人も、老若男女も楽しめるアウトドアスポーツです。
母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレーする気軽で魅力的なスポーツです。



紡希の庵