

10
Oct.

つむぎの花便り

10月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM					1	2	3
昼食					お休みです	口腔体操 検温・血圧 豚大根	お休みです
PM					お休みです	モルック/ポッチャ	
4	5	6	7	8	9	10	
AM		口腔体操 検温・血圧		初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休みです	牛肉のデミソース	お休みです	アソート	はつらつ体操	きこの肉豆腐	お休みです
PM		紡希シアター 「ハムレット」		ハーモニカ 健康麻雀	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
11	12	13	14	15	16	17	
AM				口腔体操 検温・血圧	脳活 アンチエイジング	口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休みです	サンドイッチプレート	お休みです	肉団子の中華あん	栄養・体力・社会参加 『フレイル予防』	オムレツのカニあんかけ	お休みです
PM		秋の大運動会		ひら/ウルフ/将棋		THE着物着付 ～帯結び～	
18	19	20	21	22	23	24	
AM		フレイル 口腔体操 検温・血圧		初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休みです	外食探訪	お休みです	鶏つくね煮		赤魚の煮付け	お休みです
PM		身体機能測定		スマホ勉強会	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
25	26	27	28	29	30	31	
AM				口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休みです	カラオケ	お休みです	上海風やきそば	お休みです	酢豚	お休みです
PM		メンチカツ		ギター&ウクレレ		DAM体操	
		イラスト文字講座		健康麻雀		お誕生日会	

番外編

※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 >

- モルック・ポッチャ 2日(金) 11:00
- 紡希シアター『ハムレット』 5日(月) 13:00
- ハーモニカ 7日(水) 13:00
- 認知症予防レクリエーション 9.23日(金) 13:00
- 秋の大運動会 12日(月) 11:00
- ひらがじゃん/ワードウルフ 14日(水) 13:00
- THE着物着付 16日(金) 13:00
- 身体機能測定/カラオケ 19日(月)
- スマホ勉強会 21日(水) 13:00
- 外食探訪/モルック 21日(月) 13:00
- フレイル体操/イラスト文字 26日(水) 13:00
- ギター・ウクレレ 28日(水) 13:00
- DAM体操 28日(水) 13:00

◎ご利用料金 裏面にイベント情報

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+PM	850円

：月・水・金



Check!



紡希の庵



SNS版



LINE公式アカウント
お友達募集中!



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか

着物を着て でかけよう

袖を通した瞬間
いつもの景色が特別な日に変わる

10月

OCTOBER

16

番外編

イラスト文字書き方講座

ご自身の前向きな気持ちを文字に託して

10月26日(月)

手と手を繋げば
心も寄り添う
笑顔あふれる
結希の庵



秋の
大運動会

10月12日(月)

紅組
vs 白組

