生きがいデイサービス

令和８年 11

ふれあいクラブ 予定表

申し込み・問い合わせ
上市町社会福祉協議会
４７３－９３００
（中央小学校内）
４７２－２７１６

月	火	水	木	金
2 手芸 深川清子さん	**3** 文化の日	**4** 介護予防体操 ｱﾋﾟｱｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ パルへ 買い物ツアー	**5** 町文化祭 見学 ﾑﾋﾚ北ｱﾙﾌﾟｽ文化ｾﾝﾀｰ	**6** 野外活動 どんぐり拾い
9 野外研修 五箇山方面　散策	**10** 習字 清水順子さん	**11** ラダーゲッター 読み聞かせ 上市図書館	**12** ハーモニカ・お茶 花水木・ｺｽﾓｽの会	**13** ペタンク 伊井好作さん
16 手芸 深川清子さん	**17** しまむらへ 買い物ツアー	**18** 脳トレ つるぎ脳トレｸﾗﾌﾞ 楽しく英語とお話 伊藤澄子さん	**19** 気軽に太極拳 富田さん・谷さん 楽しい民謡 野菊の会	**20** 誕生会 （11月生まれ）
23 勤労感謝の日	**24** 研修医ミニ講座	**25** 看護学生のお話 健康マージャン 初心者向け	**26** パークゴルフ	**27** 手作りの日 どんぐり作り
30 手芸 深川清子さん	だんだんと寒くなってきました。予防注射や手洗い、うがいをしてインフルエンザや風邪にも気を付けましょう。 ※町文化祭に書とパステル画を出品します（11/３(火)～８(日)） ※天候により行事が変更になることもあります			

一日のながれ

8:30～	お迎え
	バイタルチェック
	体操
10:30～	プログラム活動 レクリエーション
12:15～	昼食準備 くじ引きで配膳当番を決め、割烹着を着て配膳する 口の体操をして おいしい給食を食べる
13:00～	足の体操をして各自の食器をかたづける かたづけ当番が台車を給食室までもっていく （金曜日は割烹着を洗濯）
	休憩
13:30～ 14:30	体操 レクリエーション・脳トレ
14:40～ 15:30	帰宅