



おたっしゃ家 予定表

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

月	火	水	木	金
1 年始休み	2 年始休み 	3 年始休み	4 ★ 初顔合わせ 	5 ★ ゲームをして楽しもう
8 成人の日 	9 習字教室 指導 清水順子さん	10 バスハイク (初詣 護国神社)	11 どんぐりで ストラップ作り	12 ペタンク 伊井好作さん
15 手づくりの日 ペットボールの蓋 で小物作り	16 作って食べよう (鏡開き)	17 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	18 座ってできる太極拳 富田さん杉木さん	19 ★ どんぐりの ストラップ作り 
22 ハンドベルを鳴ら して演奏しよう	23 研修医 健康相談、ミニ講座	24 いきいき体操 指導有山静子さん	25 誕生会 1月生まれ	26 ペタンク 伊井好作さん
29 手づくりの日 ペットボールの蓋 で小物作り	30 転倒・介護予防 アピアスボールクラブ 医学生ミニ講座	31 ミニハイク イチゴ狩り	明けましておめでとうございます。今年も よろしくお祈りします。 楽しく元気に笑いの絶えない1年にしてい きましょう。	

予定が変更になる場合があります ★…1時に帰宅です



1月の行事雑学

お正月は、稲の豊作などを司り、子孫の繁栄を守る「歳神様」をお迎えする行事です。年神様は初日の出と共にやってきて、門松を目指して家を訪れます。しめ縄や鏡餅も、歳神様を祀るためのものです。

歳神様が宿っていた鏡餅をみんなで食べ、力を分けていただく、家族が健康を祈って行うのが鏡開きです。