



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
少しずつ寒くなってきましたが体調をくずさなように、体を動かし(運動)、よく寝て(睡眠)、おいしく食べて(栄養)過ごしましょう。 インフルエンザの予防接種もしていきましょう。				1 パークゴルフ (丸山運動公園)
4 	5 ミニハイク どんぐり拾い	6 習字教室 指導 清水順子さん	7 大正琴で懐メロ サフラン	8 ペタンク 伊井好作さん
11 手づくりの日 深川清子さん	12 パラスポ体験 ラダーゲッター	13 民謡を楽しもう 和楽会 読み聞かせ 上市図書館職員	14 誕生会 (11月生まれ)	15 パークゴルフ (丸山運動公園)
18 二胡とフルート、 リコーダーの演奏会 二刀流のニコイ夫婦	19 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	20 いきいき体操 指導 有山静子さん	21 楽々 太極拳 指導 富田・杉木さん	22 ミニハイク 黒部牧場
25 手づくりの日 深川清子さん	26 研修医による ミニ講座	27 習字教室 指導 清水順子さん	28 楽しく唄おう 剣民謡	29 モルック 芸人 TAMARIBA つるぎふれあい館 移動

※ 予定が変更になる事もあります

ぬりえをしよう

