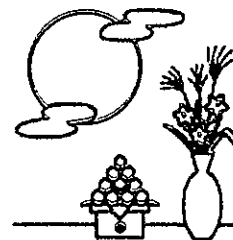




ふれあいクラブ

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
 1 習字 清水順子さん	2 介護予防体操 アビ・アスポーククラブ パルへ 買い物ツアー	3 手作りの日 キーホルダー作り	4 楽しく歌おう 和玲の会	
7 大正琴 サフラン	8 習字 清水順子さん	9 卓球バレー	10 ハーモニカ・お茶 花水木・コスモスの会	11 ペタンク 伊井幸作さん
14 手芸 深川清子さん	15 「あわら田」DVD を 見ながら語ろう 谷川和夫さん	16 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	17 気軽に太極拳 富田さん・谷さん	18 野外活動 弓の里歴史文化館
21 敬老の日 国民の休日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 卓球バレー	25 誕生会 (9月生まれ)
28 手芸 深川清子さん	29 研修医ミニ講座 健康マージャン 初心者向け	30 ラダーゲッター 福祉大会に参加	だいふく過ぎやすくなってきました 〇〇の秋 何があるでしょう？ 好きな秋を見つけて楽しみましょう ※買い物ツアー	

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~	体操 レクリエーション・脳トレ
14:30	
14:40~	帰宅
15:30	