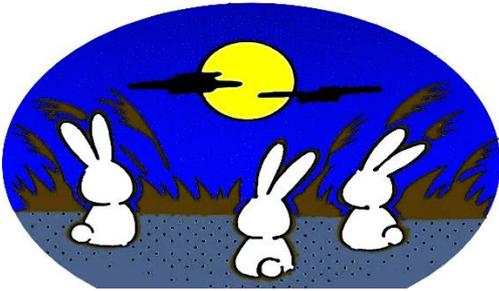


《クオーレ9月予定表》 活動時間 10:00~16:00

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			先月を振り返ろう 10:30~11:45 【プチエコ活動】 エコキャップ 13:15~14:30	【健康】 健康チェック 10:30~11:45 【クオーレ向上計画☆】 クオーレ清掃・茶話会 13:15~14:30 17:00 閉所	休み	休み
5	6	7	8	9	10	11
新聞を読もう！ 10:30~11:45 長楽寺で 体操をしよう！ 13:30~15:00 13:00 出発 【現地解散】	大人の塗り絵 10:30~11:45 テレビゲーム de スポーツ 13:15~14:30	ポッチャを楽しもう！ 10:30~11:45 フリータイム 13:00~14:00 14:00 閉所	エコキャップ納品 買い物 10:15~ 【クオーレ向上計画☆】 クオーレ清掃・茶話会 13:15~14:30	<i>Check!</i> 防災訓練 10:30~ 秋を感じるお月見会 14:00~15:00 17:00 閉所	休み	休み
12	13	14	15	16	17	18
風船バレーをしよう！ 10:30~11:45 <i>Check!</i> 地域開放プログラム 【趣味・創作】 パステル絵画 13:30~15:00 申込：9/7 17時	室内ゲーム 10:30~11:45 音楽を楽しむ会 13:15~14:30	テレビゲーム de スポーツ 10:30~11:45 プログラム作り委員会！ ～10月編～ 13:15~13:45 14:00 閉所	フリータイム&昼食 10:30~11:30 防災センターに行こう！ 11:40 出発	【プチエコ活動】 エコキャップ 10:30~11:45 やさしい椅子ヨガタイム♪ @そよかぜ 13:30~15:00 出発:12:10 【現地解散】 17:00 閉所	休み	休み
19	20	21	22	23	24	25
 敬老の日	社会生活力 プログラム ～お金の使い方～ 10:30~11:45 ポッチャを楽しもう！ 13:15~14:30	<i>Check!</i> ラジオ体操 10:30~ カレーランチ 準備&会食 11:15~ 人生ゲーム 13:30~	【プチエコ活動】 エコキャップ 10:30~11:45 【クオーレ向上計画☆】 クオーレ清掃・茶話会 10:30~11:45	 秋分の日	休み	休み
26	27	28	29	30		
ウォーキング 『六の市』 に行こう！ 10:30~11:45 地域開放 プログラム おしゃべり会 13:30~15:00	ポッチャを楽しもう！ 10:30~11:45 【SDGs 企画】 私達で出来ることを 考えよう！ 13:15~14:30	活動報告づくり 10:30~11:45 地域の掲示板を 飾ろう！ 13:15~14:30 14:00 閉所	【プチエコ活動】 エコキャップ 10:30~11:45 音楽を楽しむ会 13:15~14:30	予定表ボードを 作ろう！（10月） 10:30~11:45 【クオーレ向上計画☆】 クオーレ清掃 13:15~14:30 アフターヌーンティー を一緒に！ 14:30~15:45 17:00 閉所		

事前申込が必要なプログラムは、裏面に期日の記載があります。ご確認ください。

★9月のプログラムのお知らせ★



1 防災訓練!! 9日(金) 防災センターに行こう!! 15日(木)

9月1日は防災の日です。

9日に防災訓練で水消火器による消火体験、フリーズドライ防災食の梅かゆを食べましょう。

(お昼に食べますが、おかず等は各自用意となります)

15日は防災センターに行きます。バーチャル災害体験ができるので、いざという時に備え、何をすべきか学びましょう。ミニ消防車や阪神淡路大震災で活躍した消防ヘリコプターの実物展示会もありますよ。参加費は無料です。公共交通機関を利用しますので福祉乗車券をお忘れなく!

2 秋を感じるお月見会 9日(金)

満月の夜を見て楽しむ日本の秋の風物詩です。今年の十五夜は何日かご存じですか??

クオーレで一足早くお月見?をしましょう。団子を食べながら、みなで秋を語りませんか。



3 地域開放プログラム【趣味・創作】パステル絵画 12日(月)

今月の地域開放プログラムは、7月に続き、近藤先生をお招きしてパステル絵画です。

初めての方でも簡単に素敵な絵が描けますよ♪楽しい時間を過ごし、芸術の秋を感じませんか。

4 カレーランチ 21日(水)

ハーベストのレトルトカレーでランチを行います♪ ご飯もたくさん?炊いて食欲の秋を感じましょう! 準備から片づけまで協力して行い楽しみましょう!!

※コロナ感染対策として手洗い・消毒と共に机の配置も一方向での食事会になります。

黙食にご協力いただき、会話はマスクを付けてお願いします。



～お知らせ～

4月からクオーレでの活動時間は、10:00～16:00 となっています。(9月の金曜日は 17:00 まで開所しています)

コロナ感染者が変わらず増えている傾向にあります。引き続き来所時の検温、マスク着用などの徹底をお願いします。状況に応じて開所時間やプログラムの変更等あるかもしれません。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

～プログラム参加費 一覧～

プログラム一覧	参加費
秋を感じるお月見会	50円
やさしい椅子ヨガタイム@そよかぜ	100円
カレーランチ	50円
【趣味・創作】パステル絵画	50円 (非会員 100円)

毎日 10:15、13:00 から
ラジオ体操とストレッチを
行っています!
気分転換にもなりますよ♪



☆事前申し込みプログラム☆ 期日に難しい場合はご相談くださいね

- ・長楽寺で体操(締切 9/2 10時まで)
- ・秋を感じるお月見会(締切 9/7 13時まで)
- ・防災センター行こう!(締切 9/13 17時)
- ・健康ヨガ教室@そよかぜ(締切 9/14 12時)
- ・カレーランチ(締切 9/21 10時)

参加人数を把握するため、事前記入・事前連絡にご協力ください ♪

直接記入しにきてOK! 電話連絡でもOK! いつでもお待ちしております☆