

親愛の里そよかぜ 10月予定表

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
休み	Check! ☆芸術の秋★ おしゃれ ↓ランタン♪ ↓秋のリース♪ 今月のつながる親愛タイムは、地域の方と一緒に創作活動♪涼しくなったこの季節に、そよかぜに来て創作活動を楽しみませんか？ 				絵画 ～自由に絵を描こう～ 13:15～14:30	休み
3	4	5	6	7	8	9
休み	Check! そよかぜ グリーン ガーデン♪ (お花/野菜決め) 13:15～14:15	新聞を読もう 13:15～14:15 ※16:00 閉所	みんなで ストレッチ! 13:15～14:00 ※14:00 閉所	Check! 中村区美術展に 行こう♪ ●中村区役所講堂 13:25～15:15 (13:25 出発)	みんなで ポッチャ! 13:15～14:15	休み
10	11	12	13	14	15	16
休み	Let's Walking @稲葉地公園 13:15～15:15 (13:15 出発)	室内ゲーム (トランプ・ 花札・オセロ) を楽しもう♪ 13:15～14:15	ちぎり絵を 作成しよう! 13:15～14:15 ※申し込み〆切: 13日まで	Check! ～つながる親愛タイム～ 秋のリース& おしゃれ ランタン作り♪ 13:30～15:30 夕食サービス 17:15～18:00	Check! 中村区書道展に 行こう♪ ●中村区役所講堂 13:25～15:15 (13:25 出発)	休み
17	18	19	20	21	22	23
休み	パステル★ 絵はがき 13:30～15:00 申し込み〆切: 14日	書道教室 13:30～15:30 申し込み〆切: 14日 ※16:00 閉所	Check! そよかぜ グリーン ガーデン♪ (買いに行く) @カーマ黄金店 13:15～14:30 (定員 4 名まで)	健康ヨガ教室 13:30～15:00 申し込み〆切: 19日 夕食サービス 17:15～18:00	区民祭りに 行こう♪ @中村公園 13:00～15:00	休み
24	25	26	27	28	29	30
休み	音楽鑑賞♪ 13:15～14:15	こころの 元気+を 読もう! (体験談を読んで 防災に備えよう) 13:15～14:15 ※16:00 閉所	頭の体操& 大人の塗り絵♪ 13:15～14:15	談話室の予定表を はり替えよう♪ 13:15～13:45 夕食サービス 17:15～18:00	1か月 お疲れ様会 13:15～14:15	休み



10月のそよかせプログラムのお知らせ



中村区美術展/書道展に行こう♪日程：10/7(金)、10/15(土)

中村区役所講堂にて、7日に美術展、15日には書道展が開催されます。そよかせからバスに乗って行きたいと思います。地域の方がどのような作品を作られているのか一緒に見てみませんか？現地集合もOKです。参加希望の方はお知らせください。ご参加お待ちしております♪



そよかせグリーンガーデン 日程：10/4(火)・10/20(木)

夏野菜の収穫も終わり、今年はゴーヤやトマト、ナスがたくさん収穫でき、大きなヒマワリが咲きました。次は、冬に向けて野菜やお花を育てていきたいと思っています。4日には何を育てるかを決め、20日に買い出しに行きます♪地域の方にも見て喜んでもらえるような素敵な花壇を一緒に作っていきましょう！！

【お知らせ】

講師の先生が来て下さるプログラムは申し込み制としています。
申し込み〆切の時点で参加者2名以上で開催を決定します。

申し込み先 ⇒ 親愛の里そよかせ Tel 052-462-9300



～プログラム参加費 一覧～

プログラム名		参加費 (会員/非会員)
芸術を楽しむ ＜創作＞	絵画～自由に絵を描こう～	無料
	ちぎり絵を作成しよう！	
	書道教室（講師）	300円/400円
	秋のリース&おしゃれランタン作り♪	200円
	パステル★絵はがき（講師）	100円/200円
芸術を楽しむ ＜鑑賞＞	中村区美術展に行こう♪	無料
	中村区書道展に行こう♪	
	音楽鑑賞♪	
体を動かし リフレッシュ	みんなでストレッチ！	無料
	Let's Walking	
	みんなでポッチャ！	
	健康ヨガ教室（講師）	100円/200円
災害に備える	こころの元気+を読もう！	無料
語り合う！ (聞くだけでもOK)	新聞を読もう	
	1か月お疲れ様会	
脳トレ	頭の体操&大人の塗り絵	
その他	そよかせグリーンガーデン	
	区民祭りに行こう♪	
	室内ゲームを楽しもう♪	
	談話室の予定表をはり替えよう♪	

調理師 飯田のちょこっとメモ ～かぼちゃについて～

夏に収穫のピークを迎えるかぼちゃは、貯蔵することでデンプンが分解され糖分に代わり甘みがアップします。その為10月頃からが食べ頃になると言われています。かぼちゃはビタミンB1,2,Cに富んでおり、ビタミンEも含まれ免疫力を上げる効果があります。ハロウィンには少し早い10月29日(土)の昼食にかぼちゃシチューを取り入れました。ぜひこの時期のおいしいかぼちゃを食べてみてください♪



※10:30 から、朝の会（ラジオ体操、健康チェックなど）を行っています♪

ホームページで、食事サービスのメニュー表もご覧いただけます！

コロナウイルスの感染状況によっては開所時間の変更、プログラムの中止、変更をする場合があります。最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。