

月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	
休み	ちぎり絵を作成しよう! 13:15~14:15 🍴 昼食	<sup>Check!</sup> みんなでポッチャ! 13:15~14:15 🍴 昼食 【16:00 閉所】	休み (文化の日)	<sup>Check!</sup> ポッチャのルール表を作ろう♪ 13:15~14:15 🍴 昼食	音楽鑑賞♪ 13:15~14:15 🍴 昼食	休み	
	7	8	9	10	11	12	13
休み	室内ゲーム(人生ゲーム)を楽しもう♪ 13:15~14:15 🍴 昼食	頭の体操&大人の塗り絵♪ 13:15~14:15 🍴 昼食	作品展準備♪(看板作り) 13:15~14:15 🍴 昼食 【16:00 閉所】	～つながる親愛タイム～ <sup>Check!</sup> ポッチャを楽しもう! 13:15~14:15 🍴 昼食 🍴 夕食		作品づくり♪(絵画、折り紙など) 13:15~14:30 🍴 昼食	休み
	14	15	16	17	18	19	20
休み	パステル★絵はがき 13:30~15:00 申し込み〆切: 11日 🍴 昼食	書道教室 13:30~15:30 申し込み〆切: 11日 🍴 昼食 【16:00 閉所】	音楽鑑賞♪ 13:00~14:00 【14:00 閉所】	健康ヨガ教室 13:30~15:00 申し込み〆切: 16日 🍴 昼食 🍴 夕食	そよかせシネマ 映画鑑賞『マレフィセント』(ディズニー映画) 13:00~15:00 申し込み〆切: 18日 🍴 昼食	休み	
	21	22	23	24	25	26	27
休み	新聞を読もう 13:15~14:15 🍴 昼食	休み (勤労感謝の日)	<sup>Check!</sup> 名古屋港水族館に行こう♪ 12:30~16:50 (12:30 出発) 申し込み〆切: 19日	作品づくり♪(絵画、折り紙など) 13:15~14:30 🍴 昼食 🍴 夕食	作品展準備♪(ツリー作り) 13:15~14:15 🍴 昼食	休み	
	28		29	30	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆お知らせ☆</p> <p>今年も 12/6~12/27 までそよかせにて作品展を行います♪プログラムの時間で作った作品も、自宅で作った作品も展示できます! みなさんの作品お待ちしております♪</p> </div>		休み
休み	1か月お疲れ様会 13:15~14:15 🍴 昼食	談話室の予定表を はり替えよう♪ 13:15~14:15 🍴 昼食					

# 11月のそよかせプログラムのお知らせ



## つながる親愛タイム「ポッチャを楽しもう！」 日程：11/11(金)

11月のつながる親愛タイムはポッチャを行います♪7月に行った際は、地域の方と一緒に盛り上がりましたね♪11日に向けて、2日にそよかせ利用者さんのみでポッチャの練習を行い、4日にはポッチャのルール表を作りたいと思います。みなさんのご参加お待ちしております！



## 名古屋港水族館に行こう♪ 日程：11/24(木)

久しぶりにちょっと遠出の外出プログラムに行きたいという声も多かったことから、今回は名古屋港水族館に行きたいと思います。約500種を超える世界中の海の魚が見えるそうですよ。福祉手帳を見せると2030円の入場料が無料になるので参加される方は持参してきてくださいね。

### 【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＞	作品づくり♪(絵画、折り紙など)	無料
	ちぎり絵を作成しよう!	
	作品展準備(看板作り)	
	作品展準備(ツリー作り)	
	ポッチャのルール表を作ろう♪	
	書道教室(講師)	300円/400円
芸術を楽しむ ＜鑑賞＞	パステル★絵はがき(講師)	100円/200円
	そよかせシネマ映画鑑賞 音楽鑑賞♪	無料
体を動かし リフレッシュ	みんなでストレッチ!	無料
	【つながる親愛タイム】 ポッチャを楽しもう!	
	みんなでポッチャ!	
	名古屋港水族館に行こう♪	※入場料が必要
健康ヨガ教室(講師)	100円/200円	
語り合う! (聞くだけでもOK)	新聞を読もう	無料
	1か月お疲れ様会	
脳トレ	頭の体操&大人の塗り絵	無料
その他	室内ゲームを楽しもう♪	無料
	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 ～立冬について～

2022年の立冬は11月7日です。立冬とは冬の気配を感じ始める日を指す言葉です。

季節の変わり目でもあり、風邪をひきやすいのでビタミンCが豊富な冬瓜を食べる人が多いようです。他にも鮭、ごぼう、大根、白菜などが旬です。たくさんの旬の食材を使ったお鍋を食べるのもいいですね。

今月は夕食に石狩鍋をメニューに取り入れています。  
ぜひご利用ください♪



※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。