



親愛の里そよかぜ12月予定表



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	
休み	☆つながる親愛作品展☆ はじまります 12/6(火)～12/27(火) そよかぜ1階にて ぜひお立ち寄りください 作品も募集しています♪		作品展・Xmasツリー飾りつけ 13:00～14:00 【14:00閉所】	忘年会準備 飾り作成・会場準備 13:15～14:15  昼食	Check! 忘年会 ～交流会& トッピングカレー～ (定員 12名) 11:00～13:30 申し込み: 11/29 13:30まで	休み
	6	7	8	9	10	
休み	マルシェ準備 案内づくり、果物準備 13:15～14:15  昼食	書道教室 13:30～15:30 申し込み:2日まで  昼食 【16:00閉所】	Check! そよかぜマルシェ 11:00～13:30 (準備 10時～) 【16:00閉所】	トーンチャイム 14日に向けて練習♪ 13:15～14:30  昼食/夕食	クリスマスリースづくり (定員 8名) 13:15～14:15 申し込み:9日まで  昼食	休み
	13	14	15	16	17	
休み	つながる親愛タイム準備 会場飾りつけ 13:15～14:15  昼食	Check! つながる親愛タイム ランタン作り& トーンチャイム 13:30～15:30  昼食 【16:00閉所】	活動報告作り 13:15～14:15	健康ヨガ教室 13:30～15:00 申し込み:14日まで  昼食/夕食 カキフライ♪	そよかぜシネマ (アラジン実写版) 13:00～15:00 申し込み:16日まで  昼食	休み
	20	21	22	23	24	
休み	パステル☆絵はがき 13:30～15:00 申し込み:16日まで  昼食	頭の体操& 大人の塗り絵 13:15～14:15  昼食 【16:00閉所】	みんなでストレッチ 13:15～14:15	音楽鑑賞 13:15～14:15  昼食/夕食	室内ゲームを楽しもう (ニンテンドーWii) 13:15～14:30  昼食	休み
	27	28	29	30	31	
休み	作品展片づけ 13:15～14:15  昼食	大掃除 11:00～12:00  昼食 【13:30閉所】	休み	休み	休み	休み



12月のそよかせプログラムのお知らせ



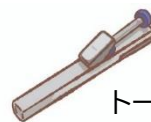
そよかせマルシェ 12/8(木)11:00~13:30 **そよかせマルシェ準備 12/6(火)13:15~14:15**

今年もそよかせマルシェを開催します！そよかせとしては果物や生そば等を販売します。また「どんぐりファクトリー」さん、「ひょうたんカフェ」さんにもお越しいただき、お菓子などを販売します。たくさんの地域の方と関われる楽しいマルシェです。お手伝いいただける方募集中です♪



つながる親愛タイム「ランタン作り&トーンチャイムを奏しよう」12/14(水)13:30~

空瓶を使ってクリスマスイメージしたランタンを作ります。トーンチャイムは一音ずつ手分けして奏でる楽器です。最後はランタンを灯して幻想的な雰囲気の中でクリスマスソングを演奏します♪



トーンチャイム

※12/9(金)13:15~14:30 トーンチャイムの練習を行います。初めての方も大歓迎です♪

【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＞	作品展・クリスマスツリー飾りつけ	無料
	【つながる親愛タイム】 ランタン作り&トーンチャイム	100円
	クリスマスリース作り	150円
	書道教室 (講師)	300円/400円
	パステル★絵はがき (講師)	100円/200円
芸術を楽しむ ＜鑑賞＞	そよかせシネマ映画鑑賞	無料
	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
	室内ゲーム(ニンテンドーWii)	
	健康ヨガ教室 (講師)	100円/200円
みんなで 協力・楽しむ	忘年会準備	無料
	忘年会(交流会&トッピングカレー)	450円
	そよかせマルシェ、マルシェ準備	無料
	トーンチャイム	
	つながる親愛タイム準備	
	作品展片付け	
	大掃除	
脳トレ	頭の体操&大人の塗り絵	無料
その他	活動報告作り	
	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 ～牡蠣(カキ)について～

カキは最も栄養を蓄えている冬がおいしいと言われています。カキは1個あたり約12キロカロリーと低カロリー。脂質も少なめなので、ダイエット中の方も気楽に食べられる食材です。

食事から摂取する必要がある9種類の必須アミノ酸がすべて含まれていて、体内でタンパク質を効果的に合成することができます。

12/16(金)の夕食サービスにカキフライを取り入れました。旬の食材をぜひ食べにきてくださいね。

※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。