親愛の里そよかぜ6月予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
休み	【開所時間のお知らせ】 6月より 火曜日の開所時間が 10：00～18：00 となります。 夕方もお気軽にお越しくださいね♪		**防災プログラム** **(防災食を食べよう・雨の災害について考えよう)** 11：45～13：30 缶入りパンときのこスープ 【14:00閉所】	**ちぎり絵を作成しよう！(梅雨の作品等)** 13：15～14：15 昼食	**そよかぜミーティング** 13：15～14：15 昼食	休み
5	6	7	Check! 8	Check! 9	10	11
休み	**そよかぜグリーンガーデン** **(土の手入れ等)** 13：15～14：00 昼食	**書道教室** 13：30～15：30 申し込み：2日まで 昼食 【16:00閉所】	**お気軽クッキング** **(玉ねぎカレー・オニオンスープ)** 11：00～13：00 申し込み：7日正午まで	**基礎から学ぼうボールペン字inクオーレ** 13：30～15：00 12:15そよかぜ出発 申し込み：7日まで 昼食/夕食	**みんなでボッチャ** 13：15～14：15 昼食	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み	**パステル☆絵はがき** 13：30～15：00 申し込み：9日まで 昼食	**音楽鑑賞** 13：15～14：15 昼食	**新聞を読もう** 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	**そよかぜシネマ** **(映画鑑賞)** **『シン・ゴジラ』** 13：00～15：00 申し込み：16日まで 昼食	休み
19	Check! 20	21	22	23	24	25
休み	**みんなの知恵の輪** **～節約術～** **食生活　編** 13：15～14：15 昼食	**ストレッチをしよう** 13：15～14：15 昼食 【16:00閉所】	**切り絵・折り紙(七夕の作品等)** 13：15～14：15	**頭の体操 大人のぬりえ** 13：15～14：15 昼食/夕食	**絵画** **～自由に描こう～** 13：15～14：30 昼食	休み
26	Check! 27	28	Check! 29	30		
休み	**夏本番！食中毒・熱中症について学ぼう** つながる親愛タイム 13：30～15：00 昼食	**談話室の予定表をはりかえよう** 13：15～13：45 昼食	**ドラッグストアに出かけよう** **(B&D岩塚店)** 13:00そよかぜ集合 ～13:45(現地解散)	**1ヶ月お疲れ様会** 13：15～14：15 昼食/夕食 夏越ごはん♪		

6月のそよかぜプログラムのお知らせ

「基礎から学ぼう　ボールペン字　in クオーレ」6/9(金)13:30～15:00（そよかぜ出発 12:15）

クオーレのプログラムに出かけます。スマホやパソコンの入力も増え、文字を書くことが減ってきた日々です。この機会に書いてみませんか？6/9 の昼食サービスは食事時間 11:45 より提供できますので、ご希望の方は申し込みの際にお伝えください。

「ドラッグストアに出かけよう（B&D 岩塚店）」　6/29（木）13:00 そよかぜ集合

最近のドラッグストアは日用品から食品までさまざまな商品がそろっていますね。
お店で商品を見ながら、お買い得な物を知ったり、たくさんの商品から選ぶポイントや買うときのタイミング等、皆さんの日頃の工夫を共有しましょう♪買いもの上手になろう！

「みんなの知恵の輪」節約術　食生活編　6/20（火）

食料品どこで買うのがお得？お値打ちな食材で簡単調理アイデア　等について話し合います！

～プログラム参加費　一覧～

プログラム名		参加費（会員/非会員）
調理を楽しむ	お気軽クッキング（カレーライス・スープ）	150円
生活について考える	防災プログラム	無料
	みんなの知恵の輪	
	食中毒・熱中症について学ぼう（つながる親愛タイム）	
芸術を楽しむ〈創作〉	パステル★絵はがき　（講師）	100円/200円
	書道教室　（講師）	300円/400円
	基礎から学ぼう！ボールペン字 inクオーレ	100円
	ちぎり絵/切り絵・折り紙/絵画	無料
芸術を楽しむ〈鑑賞〉	そよかぜシネマ（映画鑑賞）	無料
	音楽鑑賞♪	
体を動かしリフレッシュ	ストレッチしよう！	無料
	みんなでボッチャ！	
	健康ヨガ教室　（講師）	100円/200円
みんなで語り合う	新聞を読もう	無料
	そよかぜミーティング	
	１ケ月お疲れ様会	
脳トレ	頭の体操＆大人の塗り絵	無料
その他	そよかぜグリーンガーデン	
	談話室の予定表をはり替えよう♪	
	ドラッグストアにでかけよう	

食事サービス
【価格改定のお知らせ】

食材費・光熱費高騰等の事情により６月から食事サービスの料金を 380 円に変更いたします。
ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

調理師　飯田のちょこっとメモ
～夏越（なごし）ごはんとは？～

雑穀ごはんの上に「茅（ちがや）の輪」をイメージした緑や赤の夏野菜を使った丸いかき揚げをのせおろしだれをかけたものです。
一年の前半の最終日にあたる６月 30 日に残りの半年間の無病息災を祈って食べる行事食です。
６月30日の夕食に取入れました。
夏越ごはんを食べて後半も頑張りましょう！

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！

※10:15 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♪

最新の情報はホームページをご覧いただくか、お電話にてお問い合わせください。TEL　052-462-9300