

🍏🍏🍏🍏🍏 2022年 10月のプログラム 🍏🍏🍏

日付	曜日	10:00~12:00	13:30~15:00
1	土	①10月の活動ボードづくり	
2	日		
3	月	いちごミルクソーダの会	
4	火	図書館	
5	水		
6	木	ストレッチで身体を動かそう	
7	金		ネイル
8	土	②草木染め	
9	日		
10	月	スポーツの日	
11	火	田切の里納品・買い物	
12	水		
13	木	②草木染め	
14	金	③アルミ缶配達をして足湯に入ろう	
15	土	紅茶とアップルパイの会	
16	日		
17	月	④森林セラピー・テイクアウト	
18	火		ネイル
19	水		
20	木	図書館	
21	金		15:00閉館となります
22	土	ストレッチで身体を動かそう	
23	日		
24	月	アート ハロウィン飾り	
25	火		
26	水		
27	木	アート ハロウィン飾り	
28	金	ハロウィン準備	日本茶とたい焼きの会
29	土		⑤あすなろハロウィン
30	日		⑤あすなろハロウィン
31	月		⑤あすなろハロウィン

お知らせ

スポーツの秋ということで、10時と14時にラジオ体操を行います！みんなで体力UP！

①新しく活動ボードを用意しました！字を書いたり貼ったりして今月のボードを作ります

②あすなろでとれたマリーゴールドを使って染め物に挑戦！染めたいもの

(綿や麻製の白いもの)があれば前日までに持ちください。

持参の場合参加費は無料です。詳しくは職員まで…

③回収したアルミ缶を、喬木村のさくらの園へお届けに行きます。配達後は

豊丘マルシェの足湯に入りますよ🍃 先着4名まで

④今回の森林セラピーでは、広場でのヨガも予定していますよ🧘🏻 テイクアウトのみの

参加も大歓迎です！大人気のため予約必須！

⑤あすなろハロウィンを1日通して開催します！仮装をしたり写真を撮ったり…

ココアとお菓子もお出しします♡準備も一緒に行きましょう

※新型コロナウイルス感染症予防のため、プログラムの変更・中止を

させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。

※来所前の検温・手洗いやマスクの着用のご協力をお願いします。



プログラム名	参加費	申し込み〆切
いちごミルクソーダ・紅茶・日本茶の会	各100円	当日参加可能
草木染め (持参なしの場合)	50円	当日参加可能
森林セラピー	200円	8日まで
テイクアウト	650円	8日まで
あすなろハロウィン	100円	25日まで
※締め切り日を過ぎての申し込みはできません		

※予定している活動で、当日の参加者が1名の場合は中止となります。

※昼休みは12:00~13:00です。

※料理等の活動で材料購入後にキャンセルされた場合は半額ご負担いただきます。

※予定が変更になる場合もあります。ご了承ください。

〈問合せ先〉  
 社会福祉法人 親愛の里  
 松川町地域活動支援センター あすなろ  
 所在地: 下伊那郡松川町元大島2930-1  
 TEL : 0265-49-0152  
 FAX : 0265-49-0153  
 開所日は月・火・木・金・土曜の9時~17時45分です  
 (※日・水曜・祝祭日はお休みとなります)