

# ◇◇ 5月の予定 ◇◇

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
*	*	*	*	*	-----	-----
3	4	5	6	7★	8	9
休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	休館日 (振替休日)	メンバーMTG (午前)10:30~ (午後)16:00~	職員会 13:00~	
10	11★	12	13	14★	15	16
休館日	-----	休館日	-----	レッツ料理 11:00~13:00	-----	スポレク(3F) 14:00~15:00
17	18★	19	20	21★	22	23
休館日	-----	休館日	-----	スポレク3F 14:00~15:00	-----	-----
24/31	25★	26	27	28★	29	30
休館日	リラックスヨガ 14:00~15:00	休館日	-----	-----	-----	-----

★…清掃日 (11:45~ ) ※プログラムによっては変更になる場合がございます。ご協力願います。

◇スポーツレク◇5/16(土)、21日(木) [3F交流室] \*卓球、ボッチャ等を行います。

◇レッツ料理◇5/14(木) (大葉とチーズのささみ春巻き) を一緒に作ります。(事前申込・参加費400円)

◇mミーティング◇5/7(木)メンバーさんとスタッフとの話し合いの場に参加しましょう。

◇リラックスヨガ◇5/25(月) Aki先生とリラクゼーションの世界へ👋 当日参加OKです。

※予定にはありませんが、◇お散歩デー ◇スタッフとトークデー◇学習会◇映画等は、  
お楽しみプログラムとして不定期で行います。



## 🎵 カラオケに行こう 🎤

## 🌸 地域情報 🌸

- 6月13日(土) 14時~17時(予定)
- 場所：ジャパレンカラオケ  
(ジャパンレンタカー長野)
- 参加希望される方ははばたき迄  
お申込み下さい。

- 長野市若穂赤野田のつつじ山公園  
のつつじが5月中旬見頃です。
- 長野市若穂綿内蓮台寺、長野市  
篠ノ井塩崎の長谷寺の紫陽花は、  
6月下旬から7月見頃となっています。

