◇◇　11月の予定　◇◇

日	月	火	水	木	金	土
1	2★	3	4	5	6	7
休館日		休館日			mミーティング (午前)10:30～ (午後)16:00～	
8	9★	10	11	12★	13	14
休館日		休館日	健康レク 14:30～15:30		職員会議 13:00~15:00	テーブルゲームデー 10:00～12:00
15	16★	17	18	19★	20	21
休館日		休館日	健康出前講座 14:00～15:30	スポレク 14:00～15:00		
22	23	24	25	26★	27	28
休館日	休館日 (勤労感謝の日)	休館日				スポレク 14:00～15:00
29	30★	1	2	3	4	5
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もございます。ご了承下さい。

◇**スポーツレク**◇11/19(木)、11/28(土)　３階交流室で卓球やモルック等を行います。

◇**mミーティング**◇11/６(金)　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。

◇**健康レク**◇11/11(水)会議室①②＊美谷島先生と一緒に体を動かして、リフレッシュしましょう！

◇**テーブルゲームデー**◇11/14(土)将棋やオセロ,トランプ・UNO等みんなで楽しみましょう！

◇**長野市出前講座**◇11/18(水)　長野市保健所の方を講師に招きストレス対処法を学びましょう

◇**おばんざいデー**◇お惣菜デーを始めました。予約は不要です。前日参加費をお知らせします◒

長野市健康出前講座

11月18日(水)14:00～15:30　３階交流室

～あなたのこころ、元気ですか?～

ストレス対処法について学びます。

事前申し込みになりますが、当日のご参加も OKです。

お気軽にご参加下さい。お待ちしています!!

●●　施設からのお知らせ　●●

インフルエンザ等の感染症予防の為、入館、入室時の検温・アルコール手指消毒、流行時にはマスクの着用をお願いします。また、37度5分以上の発熱がある場合には、利用をお控え下さい。

何卒ご協力お願いいたします。