

11月プログラム内容

日程表は裏面に記載しています

日程	曜日	サークル名	参加費	場所	内容
1・22日	月	園芸サークル	無料	虹の里	草引きや野菜の収穫をします。
2日	火	文芸サークル	無料	虹の里	テーマ「新型コロナを経験して」来年2月に開催される「かがやき神戸西区発表会」に向けて文章を描きます。是非、一緒に書きましょう！
5・19日	金	クラウン教室	無料	ミニなでしこ (王塚台)	13:30～講師の方を招いてクラウンを教わります。時間を1時間に短縮します。動きやすい服装でご参加ください。
6・13・20・27日	土	食事作り	実費	虹の里	食事を希望される方は10:30までに注文してください。 コロナウイルス対策のため、職員のみで調理をします。 食事代は参加人数で割って計算するので、当日の11時頃に決まります。
6・24日	土・水	音楽サークル	無料	虹の里	時間を1時間に短縮して、トーンチャイムとリクエスト曲を中心にします。
8日	月	おとなの塗り絵	無料	虹の里	塗り絵にはストレス解消や自律神経を整える効果があります。
9日	火	朗読サークル	無料	虹の里	毎回違った詩を、一人ずつ朗読します。発声練習にもなり、声を出すことはリフレッシュにもなります。
10・17・24日	水	なないろ食事作り	350円	虹の里	注文される方は10時までにご連絡ください。メニューがあらかじめ決まっていますのでご確認ください。
12・26日	金	絵画教室	無料	虹の里	11月は食欲の秋ということで、ほくほくに焼けた焼き芋や栗など秋の味覚を描きましょう！
13・29日	土・月	音楽鑑賞	無料	虹の里	パソコンとプロジェクターで音楽や映像を流します。懐かしの曲や映像をリクエストしてください。
15・27日	月・土	ボールペン字	無料	虹の里	きれいな文字は財産です！練習にどうですか！？
16日	火	施設周辺清掃	無料	虹の里	虹の里周辺のごみ拾いをします。参加された方には喫茶券が出ます。みんなできれいにしましょう！
19・26日	金	食事提供	300円	虹の里	注文される方は10時までにご連絡ください。メニューがあらかじめ決まっていますのでご確認ください。みそ汁やサラダなどの副菜はつきません。
24日	水	宮軒先生の勉強会	無料	ミニなでしこ (王塚台)	精神科の先生に来て頂いて勉強会をします。テーマ：薬の副作用について
30日	火	脳トレーニング	無料	虹の里	間違い探しやナンプレ、クロスワードなどをします。脳を鍛えましょう！
30日	火	近澤先生のリラクゼーション教室	無料	ミニなでしこ (王塚台)	「近澤先生のリラクゼーション教室」呼吸法などを使いリラクゼーションを行います。参加希望の方は職員に伝えて下さい。「こころの健康相談」：無料：ミニなでしこ：生活上の困りごとや悩みをお聴きしていっしょに考えます。おひとり50分ずつ、 要予約。ご予約は078-926-0091（ミニなでしこ）まで。
表面参照		虹の喫茶	実費	虹の里	コーヒーやオレンジジュースなど1杯80円をご用意しています。実施日は表面を確認ください。
表面参照		ウォーキング	無料	虹の里	10:45～虹の里周辺の畑の道を歩きます。気持ちがいいですよ。実施日は表面を確認ください。