

# 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日         | 火   | 文芸サークル          | 無料   | 虹の里             | テーマ「1年を振り返って」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！   |
| 2・9・16・30日 | 水   | なないろ食事提供        | 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。  |
| 4・18日      | 金   | 絵画教室            | 無料   | 虹の里             | 11月は10月に引き続きライオン、サイ、キリンなど動物の世界「アニマルライフワールド」を描きましょう。動物のぬいぐるみや置物を持っている人はぜひ持ってきてください！  |
| 5・19・26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。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。  |
| 5日         | 土   | 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。  |
| 7・21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。熱中症予防のため、帽子、タオル、飲み物を持参してください。   |
| 8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。   |
| 9・19日      | 水・土 | 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。  |
| 11・18・25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。   |
| 11・25日     | 金   | クラウン教室          | 無料   | ミニなでしこ<br>(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。  |
| 14日        | 月   | 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！？  |
| 15・26日     | 火・土 | 音楽鑑賞            | 無料   | 虹の里             | YouTube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。  |
| 22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<br>(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。 |
| 22日        | 火   | スクラッチアート        | 無料   | 虹の里             | 真っ黒なスクラッチ面に印刷された線を専用のペンでなぞると、下からカラフルな色やキラキラと光るホログラムの線が出てくる「削る塗り絵」です。  |
| 28日        | 月   | 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！   |
| 29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！   |
| 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。   |
| 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90円をご用意しています。実施日は表面を確認ください。<br>※11月より飲み物代を90円に値上げします。  |