

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・8・15・22・29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・11・18・25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。
4・20日	土・月	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。
6日	月	手芸	無料	虹の里	今月は多肉植物の寄せ植えをします。完成したものは持って帰ってもらえます。
7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。
8・25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。
10・17日	金	絵画教室	無料	虹の里	11月は先月の屋外写生で描いた絵の色塗りをします。是非ご参加ください♪
10・24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。動きやすい服装でご参加ください。
13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。今月の園芸サークルは1回になります。
14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。 ※11月は14時～開始になります。
17・24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。
18日	土	習字	無料	虹の里	見本を見ながら習字をします。添削等は出来ませんのでご了承ください。
21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！
22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「非薬物療法について」
27日	月	YUME HOMEチャンネル	無料	虹の里 (ZOOM)	11月はかがやき神戸を支援する会が「平和のつどい」を開催します。朗読や平和についての語り合いをします。
28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！
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100円をご用意しています。実施日は表面を確認ください。