

地域活動支援センター 10月予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						閉館
				音楽クラブ 13:30-15		
6	5	6	7	8	9	10
閉館	太極拳 10:30-12	手話で話そう 10:30-11:30		絵手紙 10-12	地活職員会議 9:30-10:30	閉館
11	12	13	14	15	16	17
閉館	ミーティングG 10:30-12		あゆみMC 10:30-11:30		ゲーゴルゲーム 10:30-11:30	閉館
				手仕事・話し事 13:30-15		
18	19	20	21	22	23	24
閉館						閉館
	カラオケ 13:30-15				ランチへ行こう 申込締切	
25	26	27	28	29	30	31
閉館		SST 10:30-12	意見交換会 10:30-11:30		ランチへ行こう (裏面詳細)	閉館
				手仕事、話事 13:30-15		

【お知らせ】

○10月12日(祝・月)は林先生のミーティンググループがあります。

○10月30日(金)ランチへ行こうの詳細は裏面に記載してあります。ご確認ください。申込締切は10月23日(金)です。



October

お知らせ



★8月意見交換会より★

🌸 林先生のMGについて

⇒これまで通り、グループでのMGとします。(個別の相談は行いません。)

🌸 トイレットペーパーの補充を早くしてほしい

⇒早めに対応します。

🌸 カラオケの準備を早くしてほしい(パソコンの設定に時間がかかっている。)

⇒早めに準備をします。



今月のランチへ行こうは、

「餃子の王将」へ行きます。

現地集合の方は11時15分、あゆみの里から行かれる方は10時50分までに集合してください。(石見交通のバスに乗って行きます!手帳をお持ちの方は、持ってきてください。)

費用は、実費自己負担です。



9月18日(金)学習会を開催しました。

健康増進課の金高保健師と佐々木保健師をお招きし、健康についての学習会を開催しました。血圧や適性体重のお話など、しっかり聞くことができました。今回は実際に血圧を測ってみしましたが、毎日同じ時間に測ることが大事ということも知りました。健康増進課では、健康についての相談も受け付けているとのことですので、気になることがあれば、ぜひ相談してみてください!!



朝晩、めっきり寒くなってきましたが、日中はまだまだ暑い時もあります。

衣服等で調整し、体調を崩さないように気をつけましょう。