あったか ふれあいセンター かみぶん

令和8年　11月

早くも11月となり、今年も残すところあと2ヶ月となりました。月日の流れの早さに驚かされますね。朝晩は冷え込み、秋の深まりを感じる季節となりました。木々の葉も色づき始め、散歩や外出が楽しい時期ですね。寒暖差もある季節ですので、体調に気を付けてくださいね。

暑さも落ち着いたので、今月はポールウォーキングをしながら紅葉を楽しみたいと思います。

保育園からお声をいただき、10月初旬　利用者さんと一緒に上分保育園の運動会総練習を見に行ってきました。可愛くて、頑張っている姿に元気をもらいとても感動しました。







11月9日（月）　10:00～
ポールウォーキング

夏の間、暑さ対策のためポールウォーキングは控えていましたが、暑さも和らぎ歩くのに気持ちの良い季節になりました。久しぶりに色づく紅葉を楽しみながらポールを持ってみんなで歩いてみませんか？

11月11日（水）　10:00～　（材料費　350円）

今月の手芸は松ぼっくりとフェルトでクリスマスの飾りを作ります。ご希望の方は早めの予約をお願いします。
※写真とは少し異なる可能性がありますがご了承下さい。

11月13日（金）　13:30～
おりがみ（持参でお願いします）

季節をテーマにしたおりがみ飾りを作ります。手指を細かく器用に動かし、自分で考えながら作品を完成させることで達成感や自信につながります。みんなで楽しく作りましょう。

11月16日（月）
12:00～　お弁当会
（お弁当は事前予約をお願いします）
13:00～　レクリエーション
何をするかはお楽しみです。

みんなで一緒にお弁当を食べながら楽しい時間を過ごし、そのあとはレクリエーションで盛り上がりましょうね。気軽にご参加下さいね。

★日常生活の中で何か気になること・不便なことや困りごとがあれば一人で悩まず相談してくださいね。

あったかふれあいセンターかみぶん☎0889－59－1904　　上田・田部・西森