2026年　11月あったかイベントカレンダー予定表

月	火	水	木	金	土	日
						1 休み
2	3 休み	4 カラオケ 13:00～16:00	5 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	6	7 休み	8 休み
9 ポールウォーキング 10:00～	10 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	11 手芸　350円 10:00～ 松ぼっくりで クリスマスの飾り	12 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	13 おりがみ 13:30～	14 休み	15 休み
16 お弁当会 12:00～ レク 13:00～	17 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	18 カラオケ 13:00～16:00	19 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	20 講演　10:00～ 歯科について	21 休み	22 休み
23 休み	24 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	25	26 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	27	28 休み	29 休み
30	12月 1 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	2 カラオケ 13:00～16:00	3 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	4	5 休み	6 休み

★移動販売車・フジ（木曜日・15時前後）※火・木・レクの日　お昼は開所しています。
※　9日（月）10:00～　ポールウォーキング　自分のペースで歩き、雨なら車庫内を歩きます
※11日（水）10:00～　手芸　松ぼっくりとフェルトでクリスマスの飾りを作ります。必ず予約をお願いします
※13日（金）13:30～　おりがみ　季節にちなんだおりがみ飾りを作ります。おりがみは持参でお願いします
※16日（月）12:00～　レクの日　お弁当は12日までに必ず予約をお願いします。
※20日（金）10:00～　講演　歯科についてのお話です。
★買い物支援は体操などのイベント日以外で対応しますのでご希望の方は気軽に連絡をお願いします。

あったかふれあいセンター☎0889－59－1904　上田・田部・西森