





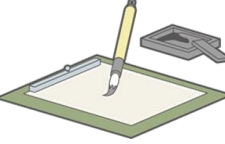









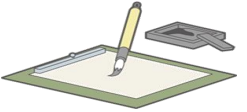




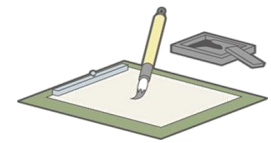



令和2年11月 クラブ・同好会のご案内 (※場合によっては変更する事がございます。) 悠遊くらぶ 優和

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ▲	3 文化の日 ☆	4 ◆	5 ●	6 ■	7 ▲
手作りくらぶ 	パターゴルフ 	カーリング 	写経くらぶ 	手作りくらぶ 	風船バレー 
9 ☆	10 ◆	11 ●	12 ■	13 ▲	14 ☆
書道くらぶ 	写生会 	手作りくらぶ 	ゲートボール 	ストラックアウト 	ちぎり絵 秋 秋の一文字
16 ◆	17 ●	18 ■	19 ▲	20 ☆	21 ◆

『ケータリングフード』・『奥次郎』様 お楽しみ昼食

リハビリゲーム 	手作りくらぶ 	映画鑑賞会 	映画鑑賞会 	映画鑑賞会 	書道くらぶ 
23 勤労感謝の日 ●	24 ■	25 ▲	26 ☆	27 ◆	28 ●
絵手紙 	エコバック教室 	バスケットボール 	手作りくらぶ 	書道くらぶ 	手作りくらぶ 

30 ■

エコバック教室




- 昼食後の体操をマークでしめています。
- は 楽々歩こう体操
 - は 背筋をシャンと体操
 - ▲ は 頭スッキリ体操
 - ☆ は 指、肩ススイ体操
 - ◆ は 尿漏れ防止体操 となっています。



11月

11月のご案内

●今月の特別行事●

11月16日(月)より21日(土) 『お楽しみ昼食』

”奥次郎””ケータリングフード”様よりお料理をとり、
昼食と一緒に召し上がっていただきます。季節が感じられる
美味しいお料理をお楽しみください。

11月24日(火)と30日(月) 『エコバック教室』

最近よく耳にする エコバック。
優和では、エコバックとして使用できる
あずま袋を作ります。直線縫いが苦手な方も、
職員がお教えますよ。

11月5日(木) 『写経くらぶ』

筆ペンを使い、『般若心経』の写経を行います。
1人ではなかなか挑戦する機会がなかったけれど
前から興味はあったという方、この機会に挑戦してみませんか。

●今月の手作りくらぶ●

『秋の押し絵』

秋を素材にした、押し絵も仕上げです。
芸術の秋、出来上がった作品はぜひ玄関などに
かざってみてください。

『干支の掛け軸』

毎年恒例・大好評の干支の掛け軸を作ります。
来年の干支は“丑”白と黒のイメージの牛も、
華やかに彩られるような図案になっています。
ていねいに仕上げてくださいね。

●今月の映画鑑賞会●

11月18日(水)・19日(木)・20日(金)

『邦画作品』

ご利用者様より、時代劇が観たいとの
リクエストをいただきましたので、
懐かしい、時代劇作品を上映する予定です。