

令和2年12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
	1 ▲ カーリング 	2 ☆ 風船バレー 	3 ◆ 書道くらぶ 	4 ● 体力測定  手作りくらぶ 	5 ■ ストラックアウト 
	7 ▲ 手作りくらぶ 	8 ☆ 書道くらぶ 	9 ◆ 体力測定  手作りくらぶ 	10 ● 輪なげ 	11 ■ 新 ちぎり絵 年賀状作り 
14 ☆ ゲートボール 	15 ◆ 体力測定  手作りくらぶ 	16 ● マウンテンサッカー  新	17 ■ 体力測定  エコバック教室 	18 ▲ 写経くらぶ 	19 ☆ 映画鑑賞会 
21 ◆ 映画鑑賞会 	22 ● 映画鑑賞会 	23 ■ 書道くらぶ 	24 ▲ 手作りくらぶ 	25 ☆ クリスマス会 	26 ◆ 体力測定  手作りくらぶ 
28 ● 体力測定  新 ちぎり絵 年賀状作り 	29 ■ リハビリゲーム 	30 ▲ 年末お楽しみ行事 	悠遊くらぶ優和は年末12月31日(木)より お休みをいただきます。 新年は1月4日(月)よりの営業となります。 よろしく願いいたします。 		



●今月の手作りくらぶ●

『恒例！干支の掛け軸・絵馬』

毎年皆さんが玄関などに飾られる来年の干支・丑の掛け軸・絵馬づくりです。日頃の腕の見せ所、華やかな作品に仕上げてください。絵馬は今回、折り紙に挑戦です。ご参加ください。費用はもちろん無料です。

●今月の特別行事●

12月12日(土)『喫茶より道』

今月も本格的なコーヒーなどの飲み物とおいしいスイーツでお待ちしています。活動の途中に”より道”してください。

12月25日(金)『クリスマス会』

町中がにぎやかなこの季節。優和でも楽しい行事を企画しています。内容は当日までナイショです。

12月30日(水)『年末お楽しみ行事』

今年最後の優和の営業日。年忘れの行事です。来年に向け嫌なことは笑って忘れてしまいましょう。

昼食後の体操に新しく足のバランスが加わりました

昼食後の体操をマークでしめしています。

- は 楽々歩こう体操
- は 背筋をシャンと体操
- ▲ は 健足バランス体操(新規)
- ★ は 指、肩スイスイ体操
- ◆ は 尿漏れ防止体操 となっています。

12月のご案内

